

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Орион»
(МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион»)

Программа рассмотрена и рекомендована к утверждению педагогическим советом муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»

Протокол № 1 от «04» сентября 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»
В.Л. Сафонов

Приказ № 13/18 от «04» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Занимательное ориентирование с элементами туризма»**

Тематическая направленность – туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 9-12 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Колесникова Людмила Викторовна
педагог дополнительного образования,
Козина Оксана Александровна
педагог дополнительного образования.

Новокузнецкий городской округ
2018 г.

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	5
Направленность программы	6
Уровни сложности программы.....	8
Возраст учащихся с особенностями приема:	9
Планируемые результаты реализации программы.....	9
Цель и задачи программы	11
Учебно-тематический план первого года обучения.....	12
Содержание программы первого года обучения	14
Планируемые результаты первого года обучения	16
Учебно-тематический план второго года обучения.....	17
Содержание программы второго года обучения	18
Планируемые результаты второго года обучения.....	20
Учебно-тематический план третьего года обучения.....	21
Содержание программы третий год обучения.....	22
Планируемые результаты третьего года обучения	25
Планируемые результаты реализации программы.....	25
Календарно – учебный график	28
Формы аттестации	29
Оценочные материалы	30
Методическое обеспечение программы	30
Список литературы, используемой при составлении программы	33
Список литературы для учащихся	33
Список литературы для родителей	33

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование программы
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательное ориентирование с элементами туризма»
2. Авторы-составители программы
Педагоги дополнительного образования МАУ ДО ДЮОЦ «Орион» Колесникова Л.В., Козина О.А.
3. Образовательная направленность
Туристско-краеведческая
4. Цель программы
Формирование здоровой, физически и интеллектуально развитой личности младшего школьника в процессе занятий по программе «Занимательное ориентирование с элементами туризма».
5. Задачи программы
Образовательные: <ul style="list-style-type: none">- дать представление об основах туризма и ориентирования;- познакомить с основами техники спортивного ориентирования;- формировать способы овладения основами техники туризма и спортивного ориентирования;- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и туризму, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
Развивающие: <ul style="list-style-type: none">- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности;- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств младших школьников;- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских (взрослых) спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;- обеспечить приобретение соревновательного опыта;- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.
Воспитательные: <ul style="list-style-type: none">- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, в том числе во время участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях;- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину.
6. Возраст обучающихся
9-12 лет
7. Год разработки программы
2017г., редакция 2018г.
8. Сроки реализации программы
3 года
9. Нормативно-правовое обеспечение программы
<ul style="list-style-type: none">- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и

- взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
 - Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
 - Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
 - Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
 - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ);
 - Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
 - Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

10. Методическое обеспечение программы

- учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- «Рабочая тетрадь ориентировщика» (автор Колесникова Л.В.);
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному ориентированию» дидактический материал (автор Колесникова Л.В.)
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь» (автор Егорова Г.Н.);
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» (автор Колесникова Л.В.);
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование» (автор Колесникова Л.В.);
- Сборник игр и упражнений «Зимние забавы» (автор Козина О.А.);
- Сборник общеразвивающих упражнений и игр для спортсменов – ориентировщиков (для учащихся объединения «Спортивное ориентирование» 1 и 2 года обучения) (автор Козина О.А.);
- «Дневник юного ориентировщика» (автор Козина О.А.).

11. Рецензенты

Внешняя рецензия: Синева М.В. Кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и методики начального образования ФГБОУ ВО НФИ «КемГУ»;

Внутренняя рецензия: Тактаева И.В. руководитель структурного подразделения «ЦТКиФСР» МАУ ДО «Детско-юношеский центр «Орион».

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (в лесной или лесопарковой зоне) участник получает карту с обозначенными контрольными пунктами. Цель – найти эти пункты, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен мгновенно продумать маршрут, наметить ориентиры и бежать к намеченной цели.

Спортивное ориентирование приобретает все большую популярность в нашей стране. Этот увлекательный вид спорта подходит детям различных возрастов (от 7 лет и старше). Занятие ориентированием не только содействует умственному и физическому развитию, но и учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни. Тренировки и соревнования проходят на открытом воздухе, физические нагрузки разнообразны и не вызывают чрезмерного развития одних групп мышц в ущерб другим. Особое значение для укрепления здоровья школьников спортивное ориентирование приобретает в сочетании с туризмом.

В связи с тем, что в последние годы, как отмечает большинство современных исследователей, наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объема учебных нагрузок. Очевидной является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования, предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательное ориентирование с элементами туризма» разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» (от 4.12.2007 № 329-ФЗ);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;
- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Занимательное ориентирование с элементами туризма» относится к программам туристско-краеведческой направленности и предназначена для учащихся общеобразовательных учреждений, которым интересен активный образ жизни, развито стремление к познанию родного края.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся.

Новизна данной образовательной программы опирается на разработку новых методов преподавания спортивного ориентирования для младших школьников.

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся. Программа направлена на достижения поставленной цели, а именно, разрабатывает систему социализации учащихся, органически связанную с системой воспитания и развития личности.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования определяет цель и основной результат образования – развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира.

Обучение по программе «Занимательное ориентирование с элементами туризма» расширяет сферу взаимодействия учащегося с окружающим миром, позволяет быстрее социализироваться в обществе, может стать базой, фундаментом всего последующего обучения. В процессе реализации программы большое внимание уделяется тому, чтобы учащийся научился самостоятельно принимать решения, уметь работать в команде.

Большинство занятий, предложенных в программе проводится в игровой форме. Это позволяет поддерживать интерес учащихся к занятиям по программе. Кроме того, большая часть занятий проводится на природе, что способствует укреплению здоровья учащихся, получению дополнительных знаний об окружающем мире, воспитывает любовь к родному краю. Стремление играть у учащихся используется в программе в интересах самих учащихся, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость, быстрота, внимание, память. Учащиеся учатся работать в группах, рисовать, высказывать свои мысли, идеи и предположения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия в объединении «Спортивное ориентирование» по данной программе предоставляют детям возможность приобрести практический опыт взаимодействия в природно-социальной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции воспитанников.

Уровни сложности программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и разбит на три уровня сложности в соответствии с возрастными особенностями учащихся и этапами реализации программы:

1. **«Стартовый уровень»** 1 год обучения.
2. **«Базовый уровень»** 2 год обучения.
3. **«Продвинутый уровень»** 3 год обучения.

Этапы реализации программы (программа состоит из трех уровней подготовки):

1. «Стартовый уровень» - этап начальной подготовки (1 год обучения). На начальном этапе обучения формируется интерес к занятиям. Это осуществляется в игровой форме через постепенное приобщение к физическим нагрузкам и тренировкам. Используя «ситуацию успеха» при проведении игровых соревнований, эстафет, спортивных праздников, у учащихся закрепляется ощущение радости от успеха в новой для них деятельности. Все занятия построены в игровой познавательной форме. Основная цель практических занятий программы – формирование у учащихся умений, связанных с использованием полученных знаний, закрепление и совершенствование практических навыков. Для этого после изучения каждого раздела проводится итоговое мероприятие. Это или соревнование, или конкурсная программа. По ориентированию – игра «Поиски клада», по туризму – мини-полоса препятствий «Карусель». Конкурсно-игровая программа «Следопыт» включает в себя задания и игры, позволяющая работам показать полученные теоретические знания и проявить свои физические качества.

2. «Базовый уровень» (2-й год обучения). Учащиеся начинают знакомство с интересными местами родного края, особенностями природы Кемеровской области, знакомятся с азами туризма, техническими основами ориентирования, занимаются всесторонней физической подготовкой. При этом используются подвижные игры и мини-соревнования. Увеличивается количество практических занятий. В течение года после изучения каждого раздела проводятся три итоговых мероприятия. Итоговое мероприятие по разделу «Занимательное ориентирование» игра-соревнование «Спортивный лабиринт». «Карусель» – мини-полоса препятствий, проводится как итоговое занятие по разделу «Туризм». «Снежные тропы» – конкурсно-игровая программа, позволяет проявить свои физические качества.

3. «Продвинутый уровень» (3 год обучения). Учащиеся более детально знакомятся с ориентированием и туризмом. Совершают первую экскурсию-поход. Осваивают практические приемы преодоления простой полосы препятствий. Учащиеся знакомятся с классическими видами спортивного ориентирования. Начинают участвовать в соревнованиях: ориентирование по выбору (мини-соревнование) и ориентирование в заданном направлении, кроме того, учащиеся знакомятся со зрелищными видами ориентирования. Продолжают осваивать приемы и способы

ориентирования. В разделе «Доктор Айболит» получают новые знания по основам медицинской помощи. В качестве итогового мероприятия по разделу «Занимательное ориентирование» проходят дистанцию ориентирования в заданном направлении. После окончания раздела «Туризм» участвуют в соревнованиях «Крепость» – полоса препятствий. День здоровья» – конкурсно - игровая программа позволяет раскрыть физические способности.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, в ее основу положена авторская образовательная программа для учреждений дополнительного образования Колесниковой Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения». Учащиеся получают первоначальные знания по основам краеведения, туризма и ориентирования. В программе прослеживается связь с такими школьными предметами, как окружающий мир, природоведение, изобразительное искусство и физическая культура. Обучение по программе поможет в дальнейшем изучению этих предметов.

При создании использовался накопленный опыт работы, а также практические рекомендации по возрастной физиологии, психологии и педагогике.

Возраст учащихся с особенностями приема:

- 1-й год обучения – 15 человек, возраст учащихся 9 лет
- 2-й год обучения - 12 человек, возраст учащихся 9-10 лет
- 3-й год обучения - 12 человек, возраст учащихся 11-12 лет

Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных. Учащийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Планируемые результаты реализации программы

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций: *познавательные,*

личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Занимательное ориентирование с элементами туризма». Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в развитии следующих компетенций: *познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.*

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным ориентированием, а также умении использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций: *познавательные, личностного самосовершенствования, социально-трудовые, коммуникативные.*

Объем и срок освоения программы

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младших школьников и рассчитана на 3 года обучения. На занятия отводится 108 часов в год, из расчета 3 часа в неделю.

Год обучения	Кол-во часов по программе	Теоретические	Практические
<i>1</i>	<i>108</i>	<i>18</i>	<i>90</i>
<i>2</i>	<i>108</i>	<i>20</i>	<i>88</i>
<i>3</i>	<i>108</i>	<i>24</i>	<i>84</i>

Формы обучения

Форма обучения – очная. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах): теоретические, практические.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Занимательное ориентирование с элементами туризма» предназначена для объединений туристско-краеведческой направленности учреждений дополнительного образования детей. Данная программа ориентирована на младших школьников для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом с начальных классов.

Программа «Занимательное ориентирование с элементами туризма» предназначена для начальных классов общеобразовательной школы и

рассчитана на учащихся с 3 по 6 класс. Программа рассчитана на три года обучения.

Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Вновь прибывший ребенок поступает на соответствующий год обучения в зависимости от имеющихся у него знаний.

Рекомендуемый состав учебных групп:

- 1-й год обучения – 15 человек, возраст учащихся 9 лет
- 2-й год обучения - 12 человек, возраст учащихся 9-10 лет
- 3-й год обучения - 12 человек, возраст учащихся 11-12 лет

Режим организации занятий по программе

Программа рассчитана на 3 года обучения. На занятия отводится 108 часов в год, из расчета 3 часа в неделю. Основная часть учебного материала отводится на практические часы.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование здоровой, физически и интеллектуально развитой личности младшего школьника в процессе занятий по программе «Занимательное ориентирование с элементами туризма».

Задачи программы:

Образовательные:

- дать представление об основах туризма и ориентирования;
- познакомить с основами техники спортивного ориентирования;
- формировать способы овладения основами техники туризма и спортивного ориентирования;
- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и туризму, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;
- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности;
- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств младших школьников;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских (взрослых) спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, в том числе во время участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину.

Учебно-тематический план первого года обучения

Задачи:

- выявить задатки и способности к спортивной деятельности;
- способствовать укреплению здоровья детей и формированию здорового образа жизни;
- способствовать разносторонней физической подготовке юных спортсменов;
- познакомить ребят с основами ориентирования;
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать у детей чувство патриотизма.

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Занимательное ориентирование				
1.1	Страна ориентирования	6	3	3	Контрольный опрос, тестирование

1.2	Основы безопасности путешественников на занятиях	1	1		Контроль за выполнением творческих заданий
1.3	Остров «Топография»	3	1	2	Контроль за выполнением творческих заданий
1.4	Спортивная карта	3	1	2	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
1.5	В гостях у условных знаков	6	3	3	Контрольный опрос, тестирование
1.6	Наш помощник компас	3	1	2	Контроль за выполнением задания по работе с компасом
2.	Туризм				
2.1	Страна путешественников	3	1	2	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
2.2	Как мы отдыхаем	6	2	4	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
3.	«Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	55	2	53	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
3.1	«Самый быстрый, ловкий и умелый» сдача контрольных нормативов	4	1	3	
4.	Интересный мир вокруг нас	6	2	4	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
5.	«Первые шаги» итоговые мероприятия	12		12	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
	Всего часов	108	18	90	

Содержание программы первого года обучения

1. Занимательное ориентирование

1.1. Страна ориентирования

Теоретическое занятие. Организация работы в классе, знакомство с классом. Путешествие в страну ориентирования. Просмотр мультфильма «Лунтик и ориентирование». Беседа и обсуждение мультфильма для выяснения «Что такое ориентирование?». В каких профессиях используют знания ориентирования. Ориентировщик – сильный, ловкий, быстрый и смелый.

Практическое занятие. Портрет ориентировщика, рисуем, как мы представляем себе ориентировщика. Прогулка по территории школы. Знакомство с картой пришкольного участка.

Оборудование и дидактические материалы: Мультфильм «Лунтик и ориентирование», набор карт по спортивному ориентированию. Наглядные и дидактические материалы по теме.

1.2. Основы безопасности путешественников на занятиях

Теоретическое занятие. Как правильно вести себя на улице, в школе и в классе во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на местности и в классе.

1.3. Остров «Топография»

Теоретическое занятие. Жители острова – топонимы. Топографические карты. Цвета карты.

Практическое занятие. Мы топографы, рисуем топонимы. Рисование объектов местности и простых схем. Рисуем схему школьного участка. Пишем сочинение «как дойти до школы?» с использованием топонимов. Игра - найти клад. Топографическое лото.

Оборудование и дидактические материалы: наборы топографических и спортивных карт, наборы больших карточек с изображением топонимов.

1.4. Спортивная карта – важнейший инструмент ориентирования

Теоретическое занятие. Как создается спортивная карта. Где ориентируются в Новокузнецке? Какие бывают карты

Практическое занятие. Игра в картографическое лото: «определи, какая это карта?»

Оборудование и дидактические материалы: Мультфильм из серии «Лунтик» (карта), спортивные карты окрестностей Новокузнецка, «топографическое лото». Презентация по теме «Спортивные карты г. Новокузнецка».

1.5. В гостях у условных знаков

Теоретическое занятие. Путешествие в страну условных знаков. Знаки «полезные» - искусственные сооружения, дорожная сеть. Знаки «сердитые» запрещающие и предупреждающие (гидрография, растительность, знаки обозначения дистанции).

Практическое занятие. Рисуем жителей страны условных знаков (изображение человечков, животных с помощью условных знаков.) Придумай и нарисуй карту сказочного острова, используя условные знаки спортивных карт.

Оборудование и дидактические материалы: комплекты таблиц с условными знаками, фильм «Условные знаки», учебный DVD – фильм «Спортивное ориентирование». Презентация по теме «Условные знаки».

1.6. Наш помощник - компас

Теоретическое занятие. Куда показывает стрелка компаса. Красная стрелка компаса, где живет Дед Мороз. Стороны горизонта.

Практическое занятие. Выполнение игровых практических заданий: «Фигурка из сторон горизонта», «Секретная цифра или секретная буква».

Оборудование и дидактические материалы: компаса, карточки с практическими заданиями, спортивные карты. Презентация по теме «Виды компасов».

2. Туризм

2.1. Страна путешественников

Теоретическое занятие. История развития туризма в городе Новокузнецке и его окрестностях.

Практическое занятие. Собираемся в поход. Что взять с собой?

Оборудование и дидактические материалы: карта города Новокузнецка. Рюкзак. Карточки с названием снаряжения для похода и «лишних» вещей.

2.2. Как мы отдыхаем

Теоретическое занятие. Путешествие пешком. Путешествие в горах. Путешествие по воде. Путешествие на лыжах. Путешествие в пещеры (спелеотуризм).

Практическое занятие. Поход-экскурсия.

Оборудование и дидактические материалы: видеофильм «Виды туризма», фотографии походов. Презентация по теме.

3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке

Теоретическое занятие. Для чего ориентировщику и туристу нужна сила, быстрота, ловкость и сообразительность?

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, ходьба на пятках, на носках; бег вперед и бег с препятствиями; упражнения для ног; упражнения для рук; подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Лыжная подготовка. Игры и эстафеты на лыжах. Обучение поворотам и движениям на лыжах.

3.1. Самый быстрый, ловкий и умелый: контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических тестов.

Тесты на память, внимание, наблюдательность и мышление.

Физическая подготовка:

- прыжок с места в длину

- скакалка (за 30 секунд)
- бег 30м, 60м,
- повороты на лыжах
- ходьба на лыжах

4. Интересный мир вокруг нас

Теоретическое занятие. Что такое окружающий мир? Что мы знаем об окружающем нас мире? Что растет вокруг нас и окружает? Какие растения, живут на Земле? Разнообразие растений на Земле? Чем полезны и вредны растения? Что делают растения в разные времена года? Роль деревьев, растений в жизни людей. Правила ухода за растениями.

Практические занятия. Рассмотреть - рисунок и рассказать, что такое окружающий мир. Игра «Собери букет» из листочков, веток деревьев, травы. Игра делаем и собираем «Гербарий» используются семена, злаки, листья, трава и т.д., которые растут около школы. Игра «Угадай, чей листочек». Альбом с рисунками растений. **Погода и ты.**

Оборудование и дидактический материал: плакаты, рисунки, картинки с растениями. Видеофильм о природе.

5. «Первые шаги» итоговые мероприятия

По разделу «Занимательное ориентирование»: «Поиски клада» (спортивная игра).

По разделу «Туризм»: «Карусель» (мини - полоса препятствий).

По разделу «Искатели приключений» «Следопыт» – конкурсно - игровая программа (игры, эстафеты).

Планируемые результаты первого года обучения

В результате освоения программы первого года обучения, занимающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

Учащиеся должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов–ориентировщиков;
- историю развития спортивного ориентирования.

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие отдельных качеств;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке;
- выполнять основные технические приемы в спортивном ориентировании такие как: чтение карты, использование приема «большого пальца», чтение условных знаков;
- выполнять задания для тренировки техники спортивного ориентирования в помещении и на местности.

Учебно-тематический план второго года обучения

Задачи:

- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности;
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- обеспечить приобретение соревновательного опыта;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации.
- содействовать укреплению здоровья учащихся;
- обеспечить повышение разносторонней физической и функциональной подготовки;
- расширить объем тактико-технических навыков и приемов по спортивному ориентированию;
- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать у детей чувство патриотизма.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Занимательное ориентирование	18	6	12	
1.1	Путешествие по стране ориентирования	3	1	2	Контрольный опрос, тестирование
1.2	В гостях у условных знаков	3	1	2	Контроль за выполнением творческих заданий
1.3	Шаг за горизонт	9	3	6	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
1.4	Одежда и обувь для путешественников и ориентировщиков	3	1	2	Контрольный опрос, тестирование
2.	Туризм и краеведение	12	5	7	
2.1	Мир природы	3	1	2	Контрольный опрос, тестирование
2.2	Снаряжение для путешествий	6	3	3	Наблюдение за выполнением контрольных

					упражнений
2.3	Юные туристы	3	1	2	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
3.	«Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	54	3	51	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
4.	«Самый быстрый, ловкий и умелый» контрольные нормативы	6	3	3	Контроль за выполнением нормативов
5.	В некотором царстве	9	3	6	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
6.	«Спортивная змейка» итоговые мероприятия	9		9	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
	Итого часов	108	20	88	

Содержание программы второго года обучения

1. Занимательное ориентирование

1.1. Путешествуя по стране ориентирования

Теоретическое занятие. Виды соревнований в стране ориентирования. Чем они различаются. Какие бывают виды? Летние и зимние виды спортивного ориентирования.

Практическое занятие. Разложить карточки по видам ориентирования. Игры: «Ориентирование в заданном направлении по кабинету». «Ориентирование на маркированной трассе в помещении».

Оборудование и дидактические материалы: фильм о видах соревнований по ориентированию

1.2. В гостях у условных знаков

Теоретическое занятие. Классификация условных знаков. Линейные, площадные и точечные ориентиры.

Практическое занятие. Используя как можно больше знаков, нарисовать картинку (животное, дерево, смешную рожицу). «Узнай знак» игра - экскурсия на местности (Парк Гагарина) . Нарисовать карту того места, где проводил каникулы, отдыхал.

Оборудование и дидактические материалы: учебный DVD – фильм «Спортивное ориентирование». Презентации по теме «Условные знаки». Таблица условных знаков. Спортивные карты.

1.3. Шаг за горизонт

Теоретическое занятие. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса.

Практическое занятие. Игра «Бег по горизонту» – дистанция по ориентированию. Три «кита» ориентирования: думать вперед, ориентировать карту, держать палец в точке своего местонахождения.

Оборудование и дидактические материалы: карты различных участков местности, компаса.

1.4. Одежда и обувь для путешественников

Теоретическое занятие. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Особенность одежды и обуви в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Игра одень ориентировщика. Одень туриста.

Оборудование и дидактические материалы: учебный DVD – фильм «Спортивное ориентирование». Презентации по теме: «Одежда и снаряжение для ориентирования»».

2. Туризм и краеведение

2.1 Мир природы

Теоретическое занятие. Особенности природы родного края. Охрана природы. Какие животные живут в Кемеровской области. Растения Кемеровской области.

Практическое занятие. Каких животных знаете? Игра «Мир природы» с раздачей карточек с рисунками или игрушек зверей, птиц, деревьев, солнца, реки. Какую пользу обитатель мира природы приносит миру и человеку? Экскурсия в парк им. Гагарина

Оборудование и дидактические материалы: физическая карта Кемеровской области. Видеоролик о природе окрестностей города Новокузнецка.

2.2 Снаряжение для путешествий

Теоретическое занятие. Рюкзаки, спальники, их преимущества и недостатки. Типы палаток.

Практическое занятие. Игра – установить и разобрать палатку, игра «Кто быстрее сложит рюкзак», укладка спальника.

Оборудование и дидактические материалы: рюкзаки различного вида. Палатки.

2.3 Юные туристы

Теоретическое занятие. В каких профессиях могут пригодиться узлы. Где используются узлы каждый день? Знакомство с узлами.

Практические занятия. Игра «угадай, что за узел?». Вязка узлов. Эстафета с узлами.

Оборудование и дидактические материалы: репшнуры.

3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке

Практическое занятие: ходьба, бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого

пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения с предметами: скакалки, мячи, обручи. Лыжная подготовка. Игры и эстафеты. Игры на сплочение группы.

4. Самый быстрый, ловкий и умелый контрольные нормативы

Сдача теоретических и практических тестов на память, внимание.

Физическая подготовка:

- прыжок с места в длину
- скакалка (за 30 секунд)
- бег 30м, 60м, 100м,
- бег на лыжах

5. В некотором царстве

Теоретическое занятие. Царства живой природы: растения, грибы, животные и бактерии. Рассказать о каждом царстве. Какие бывают животные? Животные домашние, дикие, необычные. Особенности домашних и диких животных. Условия жизни и выживания. О роли животных в природе. Где можем увидеть диких и необычных животных? Защита животных. Защитные средства животных. Лес и его обитатели.

Практические занятия. Рассказать о своем домашнем животном, показать фотографии. Иллюстрации с животными. Рисунки необычных и понравившихся животных. Игра «Кто, где живет» показывая карточку, фотографию или иллюстрацию. Игра «Следопыт» по следам определить, что это за зверь. Игра «Мир природы» школьники должны подумать и рассказать, какую пользу тот или иной обитатель природы приносит (это могут быть птицы, растения, моря, животные и т.д.). «Мы гордимся» раздаются карточки с названием различных животных, на этих карточках рисуется, чем гордятся эти животные (ежик – иголками, лиса – хвостом пышным и т.д.). Путешествие по лесу (рассмотреть разные деревья, сравнить деревья, и т.д.).

Оборудование и дидактический материал: плакаты, рисунки, фотографии животных, растений, грибов и бактерий.

6. Итоговые мероприятия «Спортивная змейка»

По разделу «Занимательное ориентирование»: «Спортивный лабиринт» – игра - соревнование. По разделу «Туризм» «Карусель» (мини - полоса препятствий). По разделу «Искатели приключений» - «Снежные тропы» – конкурсно - игровая программа.

Планируемые результаты второго года обучения

В результате освоения программы второго года обучения, занимающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

Учащиеся должны знать:

- историю возникновения и развития г. Новокузнецка;

- значение физической подготовки;
- устройство компаса.

Учащиеся должны уметь:

- совершать однодневные походы;
- ориентировать карту по компасу;
- проводить предстартовую разминку;
- основы движения классическим лыжным ходом;
- основы техники бега по лесу.

Учебно-тематический план третьего года обучения

Задачи:

- совершенствовать технику, тактику, приемы и способы ориентирования;
- продолжить приобретение и накопление соревновательного опыта, в том числе через участие в областных, региональных, Всероссийских соревнованиях;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности;
- владеть основами техники спортивного ориентирования;
- поддерживать воспитанные черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, формировать у детей чувство патриотизма.

№ п. п.	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1	Занимательное ориентирование	24	10	14	
1.1	Новое о старых знакомых	6	3	3	Контроль за выполнением творческих заданий
1.2	Школа условных знаков	6	3	3	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
1.3	Зрелищные виды в стране ориентирования	6	1	5	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
1.4	Секреты питания	3	2	1	Наблюдение за выполнением контрольных

					упражнений
1.5	Доктор Айболит	3	1	2	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
2.	Туризм и краеведение	24	6	18	
2.1	Островок природы	3	1	2	Контроль за выполнением упражнений
2.2	Снаряжение путешественников	3	1	2	Контроль за выполнением упражнений
2.3	Групповое снаряжение путешественников	3	1	2	Контроль за выполнением упражнений
2.4	Первые шаги туристят	6		6	Контроль за выполнением упражнений
2.5	Увлекательное приключение юных туристят	9	3	6	Контроль за выполнением упражнений
3	«Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	40	2	38	Контроль за выполнением упражнений
4	«Самый быстрый, ловкий и умелый» сдача контрольных нормативов	6	3	3	Контроль за выполнением упражнений
5	Мир, в котором я живу	8	3	5	Контроль за выполнением упражнений
6	«По лесным тропинкам» итоговые мероприятия	6		6	Контроль за выполнением упражнений
	Итого часов	108	24	84	

Содержание программы третий год обучения

1. Занимательное ориентирование

1.1. Новое о старых знакомых

Теоретическое занятие. Что знаем о карте, компасе, горизонте. Узнаем новые факты об ориентировании в заданном направлении. Ориентирование по выбору. Ориентирование на маркированной трассе.

Практическое занятие. Игры «Восемь сторон горизонта», «Компасная роза», «Природа показывает стороны горизонта».

1.2. Школа условных знаков

Теоретическое занятие. Что мы знаем об условных знаках? Первый класс – линейные знаки. Второй класс – площадные знаки. Третий класс – точечные знаки. Ориентиры: ограничивающие тормозные.

Практическое занятие. Используя как можно больше знаков, нарисовать картинку (животное, дерево, смешную рожицу). Измерение расстояний на местности. Нарисовать карту того места, где проводил каникулы, отдыхал.

Оборудование и дидактические материалы: учебный DVD – фильм «Спортивное ориентирование». Презентация «Условные знаки и ориентиры»

1.3. Зрелищные виды в стране ориентирования

Теоретическое занятие. Рассказ о зрелищных видах в стране ориентирования – ориент - шоу, лабиринт, лесная карусель, снежные тропы.

Практические занятия. Преодоление дистанций зрелищных видов ориентирования. «Парковая карусель» и «лабиринт»

Оборудование и дидактические материалы: учебный DVD – фильм «Спортивный лабиринт»

1.4. Секреты питания

Теоретическое занятие. Зачем питание путешественнику. Какие продукты питания обычно путешественник употребляет в пищу. Откуда берутся витамины. Для чего нужны витамины. Отдых и зарядка.

Практическое занятие. Составляем меню на однодневный поход.

1.5. Доктор Айболит

Теоретическое занятие. Качества характера доктора Айболита. Что помогает Айболиту бороться с болезнями. Что нужно делать при мелких травмах, порезах, ушибах, ссадинах.

Практическое занятие. Аптечка Доктора Айболита. Что входит аптечку. Собираем аптечку в поход.

2. Туризм

2.1. Островок природы

Теоретическое занятие. «Остров» заповедников и парков Кузбасса. Проблемы острова природы – загрязнение природы Кузбасса. Наиболее интересные места для проведения походов - экскурсий.

Практическое занятие. Нарисовать «остров природы». Как представляется наш город с высоты птичьего полета? Субботник на ручье «Водопадный»

Оборудование и дидактические материалы: физическая карта Кемеровской области. Карта растительности, животного мира.

2.2. Снаряжение путешественников

Теоретическое занятие. Что нужно путешественнику? Требования к снаряжению. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней.

Практическое занятие. Конкурс на «упаковку» снаряжения: дается снаряжение с учетом сезона, путешественники за определенное время упаковать рюкзак.

2.3. Групповое снаряжение путешественников

Теоретическое занятие. Что мы знаем о снаряжении путешественников? Особенности группового снаряжения. Общие требования к нему: прочность, легкость, безопасность, удобство в использовании.

Практическое занятие. Игра «Выбери снаряжение», которое относится к групповому. Путешественники собирают групповое снаряжение и упаковывают.

2.4. Первые шаги туристят

Практическое занятие: туристята пробуют преодолеть «Веселую полосу препятствий»: паутинка, кочки, переправа, бревно, тонкий лед, «бабочка». Совершают экскурсию в район Кузнецкой крепости, на ручей «Водопадный»

Оборудование и дидактические материалы: Оборудование для постановки дистанции.

2.5 Увлекательное приключение юных туристят

Теоретическое занятие. Особенности организации быта в путешествиях, привалы и ночлеги в зависимости от времени года, метеоусловий района. Организация питания. Организация туристского быта в лагере.

Практическое занятие. Поход выходного дня. Самостоятельный выбор места и организация бивуака.

Оборудование и дидактические материалы Видеофильм «Экологический поход на г. Соколиная», карта Кемеровской области.

3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке

Теоретическое занятие. Влияния нагрузок на организм. Роль и значение физической подготовки.

Практическое занятие. Общеразвивающие упражнения, состоящие из наклонов, маховых движений, разновидности ходьбы и бега, бег в различных направлениях, с внезапной сменой направления, обеганием препятствий, подвижные игры и эстафеты с элементами ориентирования. Упражнения на развитие физических качеств. Лыжная подготовка. Прыжковые упражнения.

4. «Самый быстрый, ловкий и умелый» сдача контрольных нормативов

Физическая подготовка:

- прыжок с места в длину
- скакалка (за 30 секунд)
- бег 60 м, 100м, 200м, 400м
- сгибание разгибание рук (от скамейки)
- бег на лыжах.

Тесты на внимание и память.

5. Мир, в котором я живу

Теоретическое занятие. Экологические проблемы леса, растений, города, улиц и двора, в которых живем. Какими способами можно избавиться от мусора? Может ли человек жить без природы?

Практические занятия. Игра «Самый наблюдательный» записывать, фотографировать, рисовать интересные моменты, наблюдаемые в природе (в дневник наблюдений). Игра «Умеем видеть проблемы» уборка мусора, территории, рисование и фотографии грязных улиц, дворов, помоек.

Оборудование и дидактический материал: видеofilm об экологических проблемах, фотографии.

6. Итоговые мероприятия «По лесным тропинкам»

По разделу «Занимательное ориентирование: ориентирование по выбору – мини - соревнования.

По разделу «Туризм» - «Крепость» – полоса препятствий.

По разделу «Искатели приключений» (физическая подготовка): «День здоровья» – конкурсно - игровая программа (игры, эстафеты).

Планируемые результаты третьего года обучения

В результате освоения программы третьего года обучения, занимающиеся должны обладать определенными знаниями и умениями.

Учащиеся должны знать:

- влияние общеразвивающих упражнений на здоровье;
- виды туризма;
- условные знаки, масштаб карты.

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться на коротких этапах с тормозными ориентирами;
- выполнять основные работы по развешиванию лагеря;
- основы движения классическим лыжным ходом;
- основы техники бега по лесу.

Планируемые результаты реализации программы

Данный раздел программы определяет те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать учащиеся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Занимательное ориентирование с элементами туризма».

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющиеся в активном применении знаний и умений в познавательной

и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающую долгую сохранность творческой деятельности;
- понимание спортивного ориентирования как средства физической культуры по организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, уважительное отношение к окружающим;
- проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

Коммуникативные компетенции:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику интереса, внимания и уважения;
- находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать свою точку зрения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Занимательное ориентирование с элементами туризма». Приобретаемый опыт проявляется в учебно-тренировочных занятиях, сборах, соревнованиях. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в развитии следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- знания по истории и развития ориентирования, туризма и краеведения в своем регионе и России;
- знания основных видов спортивного ориентирования, их цели и задачи;

- знания основных положений правил соревнований по спортивному ориентированию.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревнований
- способность соблюдать правила игры и соревнований;

Социально-трудовые компетенции:

- способность выполнять учебно-тренировочные задания и упражнения по технической, тактической и физической подготовке;
- способность организовывать учебно-тренировочные занятия по спортивному ориентированию и ОФП в качестве помощника руководителя.

Коммуникативные компетенции:

- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному ориентированию.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качествах и свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения данной программы. Эти качества и свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям спортивным ориентированием, а также умении использовать ценности спортивного ориентирования для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Личностные результаты способствуют развитию следующих компетенций.

Познавательные компетенции:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владения знаниями о способах профилактики заболеваний;
- владения знаниями о восстановительных средствах и мероприятиях после спортивной тренировки или соревнований.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- способность управлять своими эмоциями в процессе соревновательной деятельности;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в дальнейшей жизни;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, техникой базовых видов спорта, а также применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Социально-трудовые компетенции:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное соотношения труда и отдыха;

- умение готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать быт в полевых условиях, соблюдать правила техники безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Коммуникативные компетенции:

- владение умением анализировать результаты участия в соревнованиях;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Календарно – учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

№	Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения	108	36	1 раз в неделю по 3 часа	36
2	2 год обучения	108	36	1 раз в неделю по 3 часа	36
3	3 год обучения	108	36	1 раз в неделю по 3 часа	36

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы необходимо наличие:

1. отдельного помещения: учебного кабинета оптимальной площади с достаточным количеством посадочных мест и столов;
2. компьютерной техники: компьютера, сканера, принтера, а также DVD – проигрывателя, фото- и видеокамер, телевизора. Оптимальным является наличие интерактивной доски;
3. спортивного зала и спортивной площадки для проведения занятий по блоку физической подготовки.

Для занятий по спортивному ориентированию:

- компасы всех видов – от простейших (компас «Андреянова») до современных «на плате» и «на палец»;

- карточки для отметок КП;
- спортивные карты различных участков местности;
- карточки с условными знаками спортивных карт.
- планшеты для зимнего ориентирования
- электронная отметка SportIdent
- призмы для постановки дистанций

Для занятий по туризму:

- личное снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- групповое снаряжение, необходимое для проживания в полевом лагере соревнований или учебно-тренировочных сборах;
- рюкзаки различных видов, типов и конструкций;
- палатки различных видов, типов и конфигураций;
- спальники различных видов, типов и конфигураций;
- шаблоны меню и раскладки продуктов;

Для занятий по физической подготовке:

- спортивный инвентарь для занятий в спортивном зале (мячи, скакалки, эспандеры и др.);
- лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

Информационное обеспечение.

Учебные DVD – фильмы: «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт», «Новокузнецк – город над Томью» и др.

Кадровое обеспечение.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации.

Формы аттестации

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному ориентированию, туризму, окружающему миру;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

- Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:
1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у учащихся имеющихся знаний, умений.
 2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь - февраль). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
 3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в итоговых мероприятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов юношеских разрядов.

Оценочные материалы

Результаты освоения программного материала оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа *«общее – частное – конкретное»*, и представлены соответственно *метапредметными, предметными и личностными* результатами.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного ориентирования с помощью специально разработанных и адаптированных тестов.

Для учащихся первого и второго года применяются *методики тестирования мыслительных процессов*, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся.

На этапе учебно-тренировочной подготовки используются *специальные тесты по спортивному ориентированию* разработанные автором-составителем данной программы.

Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется: педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др.

Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты, анкетирование, педагогические отзывы.

Методическое обеспечение программы

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе каждого года обучения выделяется несколько направлений: спортивное ориентирование, туризм, окружающий мир и физическая подготовка. В: теоретической подготовке и физической подготовке, выделены ключевые (основные) компетенции, которыми должны обладать учащиеся и закреплять их во время участия в

соревнованиях. О формах занятий, методах и приемах, применяемых при проведении занятий, подробно изложено в пояснительной записке.

Задачи, определенные программой, решаются при помощи методического обеспечения. Для успешной реализации программы разработан учебно-дидактический и методический комплект (авторы Колесникова Л.В, Козина О.А.) В который входят:

Методическое пособие «Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика»;

Дидактический материал «Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию». Все эти работы переработаны для возраста младших школьников и позволяют сделать восприятие программы наглядным и доступным.

Так же для методического обеспечения программы «Занимательное ориентирование с элементами туризма специально созданы следующие работы:

Сборник игр и упражнений «Зимние забавы» и сборник общеразвивающих упражнений и игр для спортсменов – ориентировщиков (для воспитанников объединения «Спортивное ориентирование» 1 и 2 года обучения) используемых при реализации программы;

Наборы карт по спортивному ориентированию различных местностей;

Таблицы для определения типа памяти и тестирования памяти;

Учебные DVD – фильмы: «Спортивное ориентирование», «Спортивный лабиринт», «Новокузнецк – город над Томью» и др.

Презентации по различным темам программы.

Также при организации учебно-тренировочного процесса, рекомендуется использовать на теоретических занятиях по спортивному ориентированию: «Рабочую тетрадь ориентировщика», учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт» учебно-методическое пособие «Основы спортивного ориентирования с методическими рекомендациями к рабочей тетради ориентировщика»

На начальном этапе подготовки учащимся прививается интерес к занятиям спортивным ориентированием. Объяснения теоретического материала рекомендуется проводить с использованием вышеперечисленных DVD и презентаций. Кроме того, различные разделы фильмов могут использоваться на протяжении всех трех лет подготовки. Приобретенные теоретические знания, учащиеся закрепляют практически, с помощью «Рабочей тетради юного ориентировщика» и «Сборника обучающих тестов и практических заданий по спортивному ориентированию». В представленных работах по каждой теме есть упражнения и задания на закрепление и проверку полученных знаний, что позволяет педагогу контролировать усвоение учебного материала и корректировать учебно-тематический план в зависимости от успехов занимающихся. Проводится разносторонняя общефизическая подготовка, которая осуществляется преимущественно в игровой форме.

На этапе учебно-тренировочной подготовки учащиеся переходят к изучению основных элементов ориентирования. На этом этапе рекомендуется использовать следующие методические пособия: «Основы спортивного ориентирования».

На продвинутом уровне освоения программы (3 г.о.) возрастает роль физической подготовки учащихся. Появляется соревновательный метод, которому отводится значительная роль в освоении программы.

Формы и методы реализации программы. В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут); наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приемов работы); практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Рекомендуемые типы занятий: изучение новой информации, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности. Кроме того, используются такие формы, как соревнование и мероприятие.

Список литературы, используемой при составлении программы

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979.- 32с.
3. Ингстрём А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 [Текст] / А. Ингстрём. - Пер. со швед. А.Н.Кирчо.-М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007.-10-20с.
5. Колесникова Л.В.Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) [Текст] / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
- 6.Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.- 15с.

Список литературы для учащихся

1. Воронов Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков [Текст] / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика [Текст] / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» [Текст] / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Список литературы для родителей

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» [Текст] / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие [Текст] / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.

3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах [Текст] / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-10с.
6. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений [Текст] / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990.-3с.

