

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на педагогическом совете протокол № ____ от _____	Директор МБОУ «СШ №1 им. М. Губанова» _____ Ф.Л.Хитрич «__» _____ 20__	Приказом № ____ от «__» _____ 20__ Директор ДОЦ «Алые паруса» _____ В.Г. Щеколдин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивное ориентирование»

Направленность: туристско-краеведческая

Срок реализации программы: 5 месяцев

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Составитель: Никифорова Елена Владимировна

Должность: педагог дополнительного образования

г. Евпатория,

2023 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №2 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №2 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 № 4 СП 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

– Устав ГБУ ДО РК «ДОЦ «Алые паруса»

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к туристическо-краеведческой направленности.

Актуальность программы

Социальная значимость программы состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей. Программа реализует потребности общества в привлечении детей и подростков к занятию спортом,

повышения уровня их физического здоровья, спортивного мастерства, а также ориентирует на создание ключевых нравственных и других жизненных ценностей в подрастающем поколении.

Занятие спортом ориентирует человека на здоровый образ жизни, является средством познания окружающего мира, активизирует познавательную деятельность, воспитывает чувство коллективизма и ответственности, навыки общения и становления характера посредством преодоления трудностей тренировок и соревнований, создает условия для рационального использования школьниками свободного времени.

Спортивное ориентирование способствует приобретению навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма, изучению своего края и воспитывает патриота своей Родины.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на приобщение детей к спортивному ориентированию, учитывает их возрастные потребности учащихся, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

Туризм используется как форма обучения общению в пространстве (и в первую очередь в природе), обеспечению безопасности в этой среде и использование этой среды для восстановления собственных сил (рекреации) различными формами и методами туризма. Краеведение – это эффективный способ познания окружающего, и, прежде всего ближнего мира.

Отличительной особенностью данной программы является то, что учащиеся приобретают знания, умения навыки по очень широкому спектру дисциплин: спортивное ориентирование, организация туристского быта, культура природопользования, работа с туристским снаряжением, топография, основы гигиены, оказание первой доврачебной помощи. Большое место занимает общая и специальная физическая подготовка, выступления на соревнованиях по спортивному ориентированию.

Для учащихся основной акцент делается на укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям спортивным ориентированием, разностороннюю физическую подготовку, развитие навыков пользования компасом, чтения спортивной карты, развитие интеллектуальных способностей, логического и абстрактного мышления, воспитание морально-этических и волевых качеств, выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что при ее реализации каждый учащийся формирует свои личностные качества, такие как: смелость, воля, ответственность, стремление к

достижениям, совершенству. При систематических занятиях спортивным ориентированием создаются благоприятные условия, для развития у учащегося чувства коллективизма, воспитание патриотизма совместно с физическим развитием.

В процессе реализации происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения учащегося. При систематических занятиях проводится работа не только с учащимися, но и с их родителями, всей семьей.

Таким образом, задача программы и педагога помочь ребенку стать полноценной личностью, умеющей правильно вести себя в среде сверстников, а также в среде старшего поколения.

Адресат программы

Программа предназначена для детей, подростков 9 – 12 лет.

Возрастные особенности:

Младший школьный возраст (9-10 лет). Происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью. Ведущая деятельность – учебная. Развивается новое познавательное отношение к действительности. Происходит первоначальное становление характера. Несколько видоизменяется игровая деятельность: возрастает значение игры с достижением известного результата (спортивные игры, интеллектуальные игры). Ребенку необходимо признание окружающих, реализация своих возможностей в какой-то деятельности. Мышечный компонент имеет выраженную волнообразную динамику роста. В этот период организм ребенка начинает расти интенсивно. Позвоночник с не установившимися еще характерными изгибами сохраняет большую гибкость и податлив к искривлению. Мышцы вследствие большой эластичности не способны к большим напряжениям, но податливы к растягиванию. Деятельность сердца не устойчива из-за несовершенства регуляторных механизмов, однако оно сравнительно легко приспосабливается к различным системам работы. Способность к запоминанию и двигательные возможности быстро растут. Младший школьный возраст самый благоприятный для закрепления фундамента основных двигательных навыков и физических качеств. В особенности это относится к быстроте, ловкости, гибкости.

Подростковый возраст (11-12 лет). Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием. Линии психологического и физиологического развития не идут параллельно, границы периода значительно варьируются. Одни дети вступают в

подростковый возраст раньше, другие – позже, пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. В самосознании происходят значительные изменения: появляется чувство взрослости – ощущение себя взрослым человеком, центральное новообразование младшего подросткового возраста. Отстаивая свои новые права, учащийся ограждает многие сферы своей жизни от контроля родителей и часто, идет на конфликты с ними. Определение места своего «Я» в более широкой системе социальных связей и отношений, начало профессионального самоопределения. Кроме стремления к эмансипации, учащемуся присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущей деятельностью в этот период становится коммуникативная деятельность. Появляются подростковая дружба и объединение в неформальные группы.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 месяцев. Время, отведенное на обучение, составляет 50 часов, из расчета 3 часа в неделю на одну группу.

В летние каникулы могут быть проведены выезды по Республике Крым вне сетки часов.

Уровень освоения программы: стартовый

Формы обучения

Основной формой обучения является очная форма.

В случае возникновения непредвидимых ситуаций (эпидемиологическая обстановка в стране или регионе, погодные условия и т.д.) учебные занятия могут проводиться в дистанционной форме согласно локального акта образовательного учреждения.

Программа реализуется в сетевой форме.

Виды занятий применяемые в работе по реализации программы:

- учебно-тренировочные занятия
- спортивные и подвижные игры
- беседы
- экскурсии
- соревнования
- походы
- зачётные занятия
- показательные выступления
- выездные тематические занятия
- самостоятельная работа
- дистанционное обучение

Режим занятий

Время, отведенное на обучение, составляет 50 часа, из расчета 3 часа в неделю на одну группу

Особенности организации образовательного процесса

Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Рекомендуемый состав группы – 15-20 человек.

Занятия проводятся с полным составом группы (разновозрастная), но по мере роста опыта спортсменов следует больше внимания уделять малогрупповым (3-5 человек) и индивидуальным занятиям.

1.2. Цель и задачи

Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным ориентированием, формирование всесторонней гармонично развитой личности.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих *задач*:

– **Образовательные (предметные, обучающие):** целенаправленная физическая подготовка; формирование необходимых знаний, умений по спортивному ориентированию, а также необходимых туристских навыков; укрепление здоровья.

Обучающие:

- обучить теории и практике спортивного ориентирования в полном объеме программы
- научить специальной терминологии
- научить ориентированию на местности с помощью карты, компаса, технических и тактических приемов ориентирования на местности
- научить выбору оптимального пути прохождения дистанции на высокой скорости
- обучить правилам соревнований по спортивному ориентированию
- научить пользоваться специальным оборудованием и оснащением
- научить самостоятельно пользоваться сайтами по спортивному ориентированию
- научить самостоятельно читать, размещать и анализировать треки прохождения дистанций
- научить творчески выполнять задания
- обучить правилам соревнований по спортивному ориентированию
- научить работать с педагогом дистанционно с применением современных электронных средств связи.

– **Личностные (воспитательные):** воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к Родине; волевые качества самостоятельности и ответственности; чувство коллективизма и взаимопомощи; потребность в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- воспитать способность активно побуждать себя к практическим

действиям

- научить контролировать свои поступки
 - создать высокий эмоциональный настрой и мотивацию на занятия
 - воспитать способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации
 - воспитать умение воспринимать общие дела как свои собственные, особенно на соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
 - воспитать активную жизненную позицию
 - активизировать познавательную деятельность
 - ориентировать на здоровый образ жизни
- Метапредметные (развивающие): развитие мотивации к занятиям спортивным ориентированием, саморазвитию; ответственность, дисциплинированность; формирование навыков здорового образа жизни.

Развивающие:

- научить самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой
- научить адекватно воспринимать информацию, идущую от педагога
- развить творческие способности, внимание, память, абстрактное и логическое мышление, воображение
- обучить правилам безопасности, соответствующим программным требованиям
- научить аккуратно выполнять работу
- развить морально-волевые качества
- развить физическую подготовку

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью воспитательной работы в рамках программы Спортивное ориентирование является формирование личности юного спортсмена. Для достижения поставленной цели, необходимо выполнить следующие задачи:

- воспитание чувства патриотизма;
 - уважение к культуре спорта;
 - развитие волевых и силовых качеств;
 - воспитание чувства ответственности при тренировках.
- Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях города, учреждения, объединения: семинарах, сборах, походах, выездах, а также соревнованиях.
- В рамках программы широко используются многообразные воспитательные средства:
- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
 - высокая организованность тренировочной деятельности;

- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования.
- Часто применяются следующие формы воспитательной работы:
 - активное привлечение учащихся к общественной работе;
 - трудовые сборы и субботники;
 - систематическое освещение событий в стране и мире;
 - информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта, туризме и скалолазании;
 - беседы на общественно-политические, нравственные темы;
 - регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
 - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
 - рейтинг лучших спортсменов клуба города
 - просмотр соревнований; посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
 - регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
 - проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
 - оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей
- Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность.

– Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома.

– Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности. Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи оздоровления, спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования.

– Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям спортом и уровня личностных достижений учащихся (победы в соревнованиях), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Основные принципы организации воспитания

– *Принцип гуманизма* предполагает отношение к личности ученика как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной

реализации своих интересов и целей в жизни.

– *Принцип духовности* проявляется в формировании у школьника смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

– *Принцип субъектности* заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

– *Принцип патриотизма* предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

– *Принцип демократизма* основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ученика, общей заботы друг о друге.

– *Принцип конкурентоспособности* выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

– *Принцип толерантности* предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

– *Принцип вариативности* включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

– В рамках программы приоритетными направлениями в воспитательной работе являются:

– Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию);

– Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);

– Здоровьесберегающее направление : (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);

– Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность);

– Социальное направление: (трудовое).

1.4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Введение</i>	4	3	1
1.1	Вводное занятие.	1	1	
1.2	Значение спортивного ориентирования. Воспитательная роль	1	1	
1.3	Правила поведения спортсмена и техника безопасности на занятиях	2	1	1
2.	<i>Спортивное ориентирование</i>	12	4	8
2.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	1	1	
2.2	Виды ориентирования, правила соревнований	2	1	1
2.3	Топографическая подготовка	5	1	4
2.4	Техника и тактика ориентирования	2		2
2.5	Тактика ориентирования	2	1	1
3.	<i>Основы гигиены и первая доврачебная помощь</i>	4	3	1
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	1	1	
3.2	Походная медицинская аптечка	1	1	
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	15	4	11
4.1	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	1	1	
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, Предупреждение спортивного травматизма	1	1	
4.3	Общая физическая подготовка	8	1	7
4.4	Специальная физическая подготовка	5	1	4

5.	<i>Организация и проведение походов</i>	12	6	6
5.1	Подготовка к походу	2	1	1
5.2	Краеведение	2	1	1
5.3	Организация туристского быта	2	1	1
5.4	Питание в туристском походе	2	1	1
5.5	Туристские должности в группе	2	1	1
5.6	Правила движения в походе	2	1	1
6.	<i>Соревновательная деятельность и выезды</i>	2	1	1
7.	<i>Итоговые занятия</i>	1		1
Итого за период обучения		50	21	29

Содержание программы

1. Введение (4)

1.1. Комплектование групп

Проведение мероприятий по привлечению детей в программу

1.2. Значение спортивного ориентирования. Воспитательная роль ориентирования

Ориентирование средство физического развития, оздоровления и закаливания. Понятие о спортивном ориентировании. Роль занятий спортивным ориентированием в воспитании патриотизма, гражданственности, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Практические занятия

Подготовка и проведение активом клуба бесед о традициях, названии клуба, лучших спортсменах, их достижениях, взаимоотношениях и требованиях к новичкам. Проведение показательных выступлений.

1.3. Правила поведения спортсменов и техника безопасности на занятиях

Соблюдение правил поведения основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в парке, в лесу, на слетах и соревнованиях по спортивному ориентированию. Техника безопасности при проведении туристских походов. Охрана природы.

Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. Меры личной безопасности в нестандартных ситуациях.

Практические занятия

Формирование практических умений и навыков, соблюдение техники безопасности на занятиях по спортивному ориентированию, в походе. Отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях.

2. Спортивное ориентирование (12)

2.1. Сведения о спортивном ориентировании

Ориентирование – средство физического развития, оздоровления, закаливания. Ориентирование в программе туристских соревнований. История развития ориентирования.

Практические занятия

Знакомство с фото- и видеоматериалами об ориентировании

2.2. Виды ориентирования, правила соревнований

Ориентирование в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе (зимнее ориентирование). Правила соревнований. Права и обязанности участников.

Практические занятия

Действие участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша.

2.3. Топографическая подготовка

Понятие о топографической карте. Назначение топографической карты, ее отличие от спортивной карты. Масштаб.

Практические занятия

Работа с картами различного масштаба, упражнения по определению масштаба, измерение расстояния по карте. Прогулка в лес с картой. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

2.4. Техника ориентирования

Понятие о технике ориентирования: приемы работы с компасом, измерение расстояний, движение по площадным и линейным ориентирам, преодоление препятствий.

Практические занятия

Отработка приемов работы с компасом. Ориентирование карты по компасу, упражнения на засечки, определение азимута на заданный предмет.

2.5. Тактика ориентирования

Понятие о тактике ориентирования выбор тактических приемов для прохождения конкретных участков дистанции. Взаимосвязь тактики и техники. Значение тактики для достижения результата. Тактические действия на соревнованиях. Ориентиры: опорные, тормозные, ограничивающие. Подход к контрольному пункту и уход с него.

Практические занятия

Отработка тактических действий на дистанции, тактики прохождения дистанции, действий в районе контрольного пункта.

2.6. Соревнования по спортивному ориентированию

Положение о соревнованиях, условия проведения соревнований. Техническая информация. Стартовые параметры: номер, стартовая минута, местонахождение старта и финиша.

Практические занятия

Участие в соревнованиях по спортивному и туристскому ориентированию школьного и городского (районного) масштабов.

3. Основы гигиены и первая доврачебная помощь (4)

3.1. Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Практические занятия

Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.

3.2. Походная медицинская аптечка

Подготовка медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Перечень и назначение лекарственных препаратов.

Практические занятия

Формирование походной медицинской аптечки.

3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Тепловой и солнечный удары, ожоги. Помощь утопающему. Простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.

Практические занятия

Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания, практическое оказание помощи).

4. Общая и специальная физическая подготовка(15)

4.1. Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Совершенствование функций организма человека под воздействием занятий спортом.

4.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивного травматизма

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Необходимость чередования труда и спортивных занятий. Режим питания.

Практические занятия

Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля.

4.3. Общая физическая подготовка

Развитие физических, моральных и волевых качеств спортсмена.

Всесторонняя физическая подготовка. Значение. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практические занятия

Подвижные и спортивные игры, бег, гимнастические упражнения и т.д.. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

4.4. Специальная физическая подготовка

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных спортсменов. Место специальной физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц.

5. Организация и проведение походов (12)

5.1. Подготовка к походу

Туристский поход – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода.

Практические занятия

Изучение района похода по литературе, картам, отчетам о походе. Подготовка личного и группового снаряжения.

5.2. Краеведение

История, культура и природные особенности родного края. Экскурсионные объекты на территории края: исторические, архитектурные, природные, заповедные, памятные места. Музеи. Организация и проведения экскурсии.

Практические занятия

Знакомство с достопримечательностями родного края, изучение литературных источников. Разработка плана организации экскурсий. Экскурсия в краеведческий музей, к историческим и природным памятникам.

5.3. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Правила поведения в палатке.

Правила разведения костра. Типы костров. Правила работы с топором, пилой при заготовке дров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Установка палаток. Размещение вещей в них. Защита палатки от намокания и проникновения насекомых. Разведение костра, заготовка дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.

5.4. Питание в туристском походе

Значение правильного питания в походе. Организация питания в одно-трехдневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов. Приготовление пищи на костре.

5.5. Туристские должности в группе

Должности постоянные и временные. Постоянные должности в группе: командир группы, ответственный за питание, за снаряжение, проводник, краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф. Временная должность в группе – дежурный по кухне.

Практические занятия

Распределение обязанностей на период подготовки, проведения похода и подведения его итогов.

5.6. Правила движения в походе

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Практические занятия.

Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

6. Соревновательная деятельность и выезды (2)

7. Итоговое занятие (1)

1.5. Планируемые результаты

Полный уровень освоения программы предполагает формирование прочных теоретических знаний, практических навыков и умений по данным разделам. Освоение программы предполагает раскрытие творческих способностей личности по предметам обучения, и далее в избранной профессиональной деятельности, позволяет обучающимся уверенно чувствовать себя в будущем в обыденной жизни.

Личностные (воспитательные):

- имеют устойчивую потребность в здоровом образе жизни, занятии спортом;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества, любовь к природе;
- сформированы волевые качества самостоятельности и ответственности, коммуникативные качества личности, чувство коллективизма.

Метапредметные (развивающие):

– развита потребность укреплению здоровья, стремление к достижениям, совершенству;

– развита саморегуляция: в терпимости, самоконтроле, самовыражении, самоутверждении.

– сформирован интерес к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, саморазвитию.

Образовательные (предметные, обучающие):

– сформировано представление о спортивном туризме и его особенностях

– знают названия специального туристического снаряжения, способы преодоление технических этапов.

– имеют необходимые туристические умения и навыки; умеют применять специальное туристское снаряжение на практике, преодолевать препятствия с его помощью и без снаряжения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения (стартовый)	03.02.2023	31.05.2023	17	3 часа в неделю	50	3 раза в неделю по 1 часу

- 3 группы 3 раза в неделю по 1 часу;

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы учреждения.

В период школьных летних каникул занятия детей в детском объединении проводятся по утвержденному расписанию, составленному на период летних каникул, в форме учебных занятий, экскурсий, тематических мероприятий, репетиционных занятий или по краткосрочной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

В период всех каникул допускается работа объединения обучающихся в группу для проведения мероприятия, корректировка расписания с перенесением занятий на утреннее время.

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

– **кадровое обеспечение** разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– **материально-техническое обеспечение:**

Для занятий необходим учебный класс для теоретических и практических занятий и спортивный зал для тренировочных занятий. Учебный класс для преподавания спортивного ориентирования должен быть оборудован персональным компьютером, учебной доской для записи текста, магнитно-маркерной доской, проектором, транслирующим на 10 метров и более, экраном, т.к. видеоматериалы и спортивные карты транслируются на экране, используется компьютер и видеопроектор.

Раздаточный и картографический материал:

□ Комплекты картографического материала, тесты по топографии, по спортивным картам, по технике и тактике ориентирования (в соответствии с изучаемой темой), задания развивающие внимание, логическое и абстрактное мышление.

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием:

Раздаточный материал для занятий по ориентированию (карточки с заданиями на поиск соответствия, определения знаков спортивных карт, определения направления)

Компасы для занятий ориентированием и прохождения дистанций.

Групповое походное снаряжение:

Специальное походное снаряжение (палатки, лагерные шатры, лагерные тенты, костровые тенты, костровые принадлежности, котлы, пилы, топоры).

Походный ремонтный набор

Походные аптечки для однодневных выездов и многодневных походов.

Личное туристское снаряжение:

Рюкзаки.

Спальники.

Коврики для ночевки в палатке.

Шиповки, кроссовки беговые, лыжные ботинки для «конькового» хода.

Смартфоны с функцией GPS.

Пульсометры.

Часы.

Снаряжение для спортивных занятий (тренировок):

Мячи – футбольные и волейбольные

Скакалки

Наборы бадминтона.

Сетка волейбольная

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятий.

Предпочтение отдается практическим занятиям. Практическая подготовка проводится во время занятий на базе образовательного учреждения, на местности, на выездах и соревнованиях.

Практическая подготовка (в частности общая и специальная физическая подготовка) является обязательным дополнением теоретической подготовки и проводится в течении всего учебного года, как один из компонентов занятия.

В случае перехода на дистанционное обучение, взаимодействие педагога и учащихся между собой осуществляется на расстоянии и отражает все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы,

организационные формы, средства обучения), реализуемые специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

2. Репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

3. Частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

4. Исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Данные методы конкретизируются по трем группам:

- словесные - устное изложение, рассказ, объяснение, лекция;

- наглядные - показ технических приемов демонстрация наглядных пособий и образцов изделий;

- практические – упражнения по выполнению приемов работы, комплексные работы, самостоятельные работы;

При проведении занятий используются индивидуальная форма работы, а также, коллективное творчество:

- фронтальная (одновременная) работа, направленная на достижение общей цели;

- групповая и мелкогрупповая работа (на принципах дифференциации);

- межгрупповая работа (каждая группа имеет свое задание в общей цели).

Формы организации образовательного процесса:

Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Рекомендуемый состав группы – 15-20 человек.

Занятия проводятся с полным составом группы (разновозрастная), но по мере роста опыта обучающихся следует больше внимания уделять малогрупповым (3-5 человек) и индивидуальным занятиям.

Формы занятий применяемые в работе по реализации программы:

– учебно-тренировочные занятия

– спортивные и подвижные игры

– беседы, лекции

– экскурсии

– соревнования

– походы

– зачётные занятия

– показательные выступления

– дистанционное обучение

– выездные тематические занятия

– самостоятельная работа

Педагогические технологии:

- Личностно-ориентированные технологии. Авторы: И.С. Якиманская, В. П. Зинченко, Л.В. Занков
- Технология индивидуального обучения. Автор: Инге Унт, В.Д. Шадриков
- Технология сотрудничества. Авторы: С. Л. Соловейчик, Ш. А. Амонашвили,
- Информационно-компьютерные технологии. Авторы: О. А. Кривошеев, Г. Клейман, Б. Хантер
- Здоровьесберегающие технологии. Автор: В. Ф. Базарный

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный момент, повторение ранее усвоенных знаний и умений.
2. Постановка задачи, открытие новых знаний.
3. Первичное закрепление материала.
4. Выполнение самостоятельной работы.
5. Подведение итога занятия.

Методические и дидактические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.) являются приложением к программе.

Методическое обеспечение программы

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса
1.	<i>Введение</i>		
1.1	Комплектование групп		Рассказ
1.2	Значение спортивного ориентирования. Воспитательная роль	Беседа	Рассказ, демонстрация
1.3	Правила поведения спортсмена и техника безопасности на занятиях	Беседа	Рассказ, демонстрация
2.	<i>Спортивное ориентирование</i>		
2.1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	Беседа	Рассказ
2.2	Виды ориентирования, правила соревнования	Беседа	Рассказ, показ

2.3	Топографическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочные занятия, спортивные и подвижные игры	Объяснение, демонстрация, выполнение заданий, упражнений, спортивные и подвижные игры
2.4	Техника ориентирования	Учебно-тренировочные занятия, спортивные и подвижные игры	Объяснение, демонстрация, выполнение заданий, упражнений, спортивные и подвижные игры
2.5	Тактика ориентирования	Учебно-тренировочные занятия, спортивные и подвижные игры	Объяснение, демонстрация, выполнение заданий, упражнений, спортивные и подвижные игры
2.6	Соревнования по спортивному ориентированию	Соревнования	Участие
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь		
3.1	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе	Беседа	Рассказ, показ
3.2	Походная медицинская аптечка	Беседа	Рассказ, показ, выполнение заданий
3.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	Беседа	Рассказ, показ, выполнение заданий
4.	Общая и специальная физическая подготовка		
4.1	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность	Беседа	Рассказ, показ
4.2	Врачебный контроль, самоконтроль, Предупреждение	Беседа	Рассказ, выполнение заданий

	спортивного травматизма		
4.3	Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, спортивные и подвижные игры	Объяснение, демонстрация, выполнение упражнений
4.4	Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия, спортивные и подвижные игры	Объяснение, демонстрация, выполнение упражнений
5.	<i>Организация и проведение походов</i>		
5.1	Подготовка к походу	Беседа	Рассказ
5.2	Краеведение	Экскурсия, поход, беседа	Рассказ, наблюдение
5.3	Организация туристского быта	Беседа, поход	Рассказ, выполнение заданий
5.4	Питание в туристском походе	Беседа, поход	Рассказ, выполнение заданий
5.5	Туристские должности в группе	Беседа, поход	Рассказ, выполнение заданий
5.6	Правила движения в походе	Беседа, поход	Рассказ, выполнение заданий
6.	Итоговые занятия	Зачетные занятия, соревнования, показательные выступления	Зачет, тестирование

2.3. Формы аттестации и контроля

Итоговая аттестация проводится для определения результативности освоения программы, призвана отражать достижения цели и задач образовательной программы. В зависимости от направленностей дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, возрастной категории формами аттестации могут быть: аукцион знаний, выставка, выпускной ринг, доклад, диспут, интеллектуальная игра, защита творческих работ и проектов, защита рефератов, конкурс, конкурс творческих работ, «33 вопроса к педагогу», контрольная работа, отчетный концерт, конференция, «Мозговой штурм», олимпиада, реферат, собеседование, соревнование, сдача спортивных нормативов, тематический альбом, тестирование (тест различения, тест опознания, тест на завершение, тест - задача с выбором ответа);

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: *портфолио, праздник, слет, соревнование, фестиваль.*

Формы контроля.

Входной контроль – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучаются отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка. Определение исходного уровня знаний и умений учащихся в форме теста, иногда беседы.

Текущий контроль – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, модуля, в конце полугодия, года, изучается динамика освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе. Проводится в форме создания творческой работы.

Итоговый контроль – осуществляется в конце курса освоения программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических ЗУН, сформированности личностных качеств.

Формы проведения контроля учащихся определяются педагогом в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- самостоятельная работа, кроссворд, викторина, тесты и др.;
- зачет;
- презентация творческих работ, доклад, которые перечисляются согласно учебному плану (проекты, творческие задания, конкурсы, выступления и т. д.);
- соревнование.

Оценить уровень усвоения содержания образовательной программы можно по следующим показателям:

- степень усвоения содержания;
- степень применения знаний на практике;
- умение анализировать;
- характер участия в образовательном процессе;
- качество детских творческих «продуктов»;
- стабильность практических достижений обучающихся.

Объектами контроля в дополнительном образовании могут быть:

- знание понятий, фактов, законов, теорий;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений учащихся нормативным результатам;

- уровень и качество изготавливаемого творческого продукта;
- мастерство, культура, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний;
- развитие творческих способностей и т. д.

В лист оценки достижений вносятся следующие условные обозначения:

«*» (высокий уровень) - усвоение программного материала в полном объеме; правильное и последовательное технологическое выполнение различных узлов обработки изделия, поставленных целей и выполнение заданий; овладение практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельная работа со специальным оборудованием, проведение объективного анализа результатов своей деятельности в студии, проявление творческого подхода при выполнении заданий.

«**» (средний уровень) - усвоение программного материала в полном объеме; правильное и последовательное технологическое выполнение различных узлов обработки изделия при помощи педагога, с мелкими замечаниями и исправлениями, небольшими недочетами.

«***»(достаточный уровень) - усвоение программного материала не в полной мере; технологическое выполнение различных узлов обработки изделия с затруднением, исправлениями, замечаниями и небольшими недочетами.

2.4. Список литературы

Для педагога

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Утверждено приказом Минспорта России от 17 марта 2015 г. №227, зарегистрировано в Минюсте России от 05 мая 2015 г. № 37145 (в редакции приказа от 28 сентября 2015 г. № 907).
2. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от «22» июля 2013 г. № 571
3. Разрядные нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Спортивный туризм» на 2014-2017 год, утверждены приказом №781 Минспорта России от «18» сентября 2014 года.
4. Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму (номер – код вида спорта - 0840005411Я). Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная» (номер-код 0840091811Я), «дистанция – пешеходная – связка» (номер-код 0840241811Я) «дистанция – пешеходная – группа» (номер-код 0840251811Я). Утверждён президиумом федерации спортивного туризма России протокол №6 от 28.03.2015.
5. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 1998.
6. Байковский Ю. В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, спортивное скалолазание, горный туризм). — М., 1996.
7. Балабанов И. В. Узлы. М., 1998
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студ. учреждений сред. проф. образования./Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова-М.:Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2002.352 с.
9. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. — М.: ФиС, 1985.
10. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность. Учебное пособие./В.А. Квартальнов, В.К. Федоренко. – Минск, 1989 г.
11. Кодыш Э.Н. «Соревнования туристов» - М.:«ФиС»,1990.
12. Константинов Ю.С. «Туристские соревнования учащихся» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000.
13. Константинов Ю.С. Программа «Туристы-проводники» - М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000 г.
14. Константинов Ю. С., Куликов В. Топография и ориентирование в туристском путешествии: Учебное пособие. — М., 1997.
15. Куликов В. М. Походная туристская игротка. Сборник № 2. — Издание 2-е. — М.: Издательство ЦДЮТ МО РФ, 1996.

16. Курилова В. И. Туризм: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» и № 2115 «Начальное военное обучение и физ. воспитание». / В. И. Курилова. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.: ил.

17. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – 222 с.

18. Сенин В.С. Введение в туризм: Учебник для гимназий, лицеев, колледжей и высших учебных заведений./ В.С. Сенин. – М.: 1993.

19. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня./ В.И. Симаков. – М.: Советская Россия, 1984. – 128 с., ил.

20. Туристско-краеведческие кружки в школе: Методические указания для руководителей / И.А. Верба, Я.Б. Радищев и др.; под ред. В.В. Титова. – М.: Просвещение, 1988. – 160 с.: ил.

21. Шальков Ю.Л. Здоровье туриста./Ю.Л. Шальков. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г. – 144 с., ил.

22. Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебное издание. / Составители Захаров П. П., Степенкот В. М. — М.: ФиС, 1989.

Для обучающихся и родителей

1. Антропов К., Расторгуев М. «Узлы» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1994.

2. Гонопольский В.И. «Туризм и спортивное ориентирование». Учебник.- М.: «ФиС», 1987.

3. Коледа С.Н., Драчев П.Н. «Выживание» - М.: Издательство «Лазурак», 1996.

4. Коструб А.А. «Медицинский справочник туриста». 2-е издание, переработанное и дополненное - М.: «Профиздат», 1990

5. Нурмиа В. «Спортивное ориентирование» - М.: «ФиС», 1967.

6. Рыжавский Г.А. «Биваки» - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.

7. «Энциклопедия туриста» - М.: Большая Российская энциклопедия, 1993.

8. Штюмер, Ю.А. Охрана природы и туризм./ Ю.А. Штюмер. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 104 с.

**Контрольные нормативы физической подготовки по программе
«Спортивное ориентирование»**

Нормативы СФП

Кросс: 9-12 лет - 1 км.

Бег в течении 6 мин, в метрах.

Нормативы ОФП

Баллы	Бег 30 метров (с)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Подъем туловища из положения лежа(раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3x10 (с)
1	6.6	120	1	8	5	-1	10.4
2	6.4	130	2	10	7	-2	10.2
3	6.2	140	4	12	10	-3	10.0
4	6.0	150	6	16	12	-4	9.8
5	5.8	160	8	20	14	-5	9.6
6	5.7	170	10	24	16	-6	9.4
7	5.6	180	12	28	18	-7	9.2
8	5.5	190	14	32	19	-8	9.0
9	5.4	200	16	36	20	-9	8.8
10	5.3	210	18	40	21	-10	8.6
11	5.2	215	20	44	23	-11	8.4
12	5.1	220	22	48	26	-12	8.2

Оценка уровня физической подготовки

Уровень / возраст	9-10 лет	11-12 лет
Ниже среднего	1 балл	1-2 балла
Средний	2-4 балла	3-5 баллов
Высокий	5-7 баллов	6-9 баллов

План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения
1	Проведение родительских собраний	в течение года (3 раза в год)
2	Проведение бесед, информационных часов с учащимися: - правила дорожного движения; - правила поведения в общественных местах; - правила поведения на воде, на льду; - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек; - о психологической подготовке, самооценке; - правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале; - опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами; - правила поведения при угрозе террористического акта; - о противопожарной безопасности.	в течение года
3	Проведение индивидуальных бесед и встреч с родителями	в течение года
4	Выявление одаренных учащихся	в течение года
5	Организовать проведение просмотров различных соревнований (фото, видеоматериалы) и их обсуждение	в течение года
6	Организовать и проводить спортивно-массовые мероприятия, посвященные: Дню города, Дню защиты детей, Дню Победы.	в течение года
7	Подготовка учащихся к спортивным и показательным выступлениям в городских, межрегиональных и др. мероприятиях	в течение года
8	Встреча с успешными и известными спортсменами города	в течение года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 раза в неделю I группа

№	Название темы, занятий	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание корректировка
			по плану	по факту		
1	История и развитие спортивного ориентирования.	1			Беседа	
2	Значение спортивного ориентирования. Воспитательная роль. Личное снаряжение туриста	1			Беседа	
3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2			Беседа, наблюдение	
4	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение	
5	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение	
6	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Общая физическая подготовка	3			Беседа, наблюдение	
7	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
8	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Топографическая подготовка	2			Беседа, наблюдение	
9	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
10	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
11	Личная гигиена туриста, профилактика	1			Беседа	

	заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе. Подготовка к походу.					
12	Питание в туристском походе Организация туристского быта	2			Беседа, наблюдение	
13	Туристские должности в группе. Походная медицинская аптечка	1			Беседа, наблюдение	
14	Правила движения в походе Подведение итогов похода	2			Беседа, наблюдение	
15	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
16	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
17	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
18	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травматизма. Общая физическая подготовка.	2			Беседа, наблюдение	
19	Туристские должности в группе	2			Беседа, наблюдение	
20	Топографическая подготовка	1			Беседа, наблюдение	
21	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
22	Виды ориентирования, правила соревнований	2			Беседа, наблюдение	
23	Техника ориентирования	2			Беседа, наблюдение	
24	Топографическая подготовка	2			Беседа, наблюдение	
25	Соревнования по спортивному ориентированию	2			Педагогическое наблюдение	

26	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2			Беседа, наблюдение	
27	Топографическая подготовка	2			Беседа, занятия на местности	
28	Тактика ориентирования	2			Беседа, наблюдение	
29	Краеведение	2			Беседа, наблюдение	
30	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
31	Итоговые занятия	1				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 раза в неделю II группа

№	Название темы, занятий	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание корректив
			по плану	по факту		
1	История и развитие спортивного ориентирования.	1			Беседа	
2	Значение спортивного ориентирования. Воспитательная роль. Личное снаряжение туриста	1			Беседа	
3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2			Беседа, наблюдение	
4	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение	
5	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение	
6	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Общая физическая подготовка	3			Беседа, наблюдение	
7	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
8	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Топографическая подготовка	2			Беседа, наблюдение	
9	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
10	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
11	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях	1			Беседа	

	по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе. Подготовка к походу.					
12	Питание в туристском походе Организация туристского быта	2			Беседа, наблюдение	
13	Туристские должности в группе. Походная медицинская аптечка	1			Беседа, наблюдение	
14	Правила движения в походе Подведение итогов похода	2			Беседа, наблюдение	
15	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
16	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
17	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
18	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травматизма. Общая физическая подготовка.	2			Беседа, наблюдение	
19	Туристские должности в группе	2			Беседа, наблюдение	
20	Топографическая подготовка	1			Беседа, наблюдение	
21	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
22	Виды ориентирования, правила соревнований	2			Беседа, наблюдение	
23	Техника ориентирования	2			Беседа, наблюдение	
24	Топографическая подготовка	2			Беседа, наблюдение	
25	Соревнования по спортивному ориентированию	2			Педагогическое наблюдение	
26	Основные приемы оказания первой	2			Беседа, наблюдение	

	доврачебной помощи					
27	Топографическая подготовка	2			Беседа, занятия на местности	
28	Тактика ориентирования	2			Беседа, наблюдение	
29	Краеведение	2			Беседа, наблюдение	
30	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
31	Итоговые занятия	1				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 раза в неделю III группа

№	Название темы, занятий	Кол-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/ контроля	Примечание корректив
			по плану	по факту		
1	История и развитие спортивного ориентирования.	1			Беседа	
2	Значение спортивного ориентирования. Воспитательная роль. Личное снаряжение туриста	1			Беседа	
3	Правила поведения туристов и техника безопасности на занятиях	2			Беседа, наблюдение	
4	Общая физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение	
5	Специальная физическая подготовка	2			Педагогическое наблюдение	
6	Строение и функции организма человека и влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность. Общая физическая подготовка	3			Беседа, наблюдение	
7	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
8	Краткие сведения о спортивном ориентировании. Топографическая подготовка	2			Беседа, наблюдение	
9	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
10	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
11	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний и травм на занятиях и соревнованиях	1			Беседа	

	по спортивному туризму, спортивному ориентированию, в походе. Подготовка к походу.					
12	Питание в туристском походе Организация туристского быта	2			Беседа, наблюдение	
13	Туристские должности в группе. Походная медицинская аптечка	1			Беседа, наблюдение	
14	Правила движения в походе Подведение итогов похода	2			Беседа, наблюдение	
15	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
16	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
17	Специальная физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
18	Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травматизма. Общая физическая подготовка.	2			Беседа, наблюдение	
19	Туристские должности в группе	2			Беседа, наблюдение	
20	Топографическая подготовка	1			Беседа, наблюдение	
21	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
22	Виды ориентирования, правила соревнований	2			Беседа, наблюдение	
23	Техника ориентирования	2			Беседа, наблюдение	
24	Топографическая подготовка	2			Беседа, наблюдение	
25	Соревнования по спортивному ориентированию	2			Педагогическое наблюдение	
26	Основные приемы оказания первой	2			Беседа, наблюдение	

	доврачебной помощи					
27	Топографическая подготовка	2			Беседа, занятия на местности	
28	Тактика ориентирования	2			Беседа, наблюдение	
29	Краеведение	2			Беседа, наблюдение	
30	Общая физическая подготовка	1			Педагогическое наблюдение	
31	Итоговые занятия	1				

