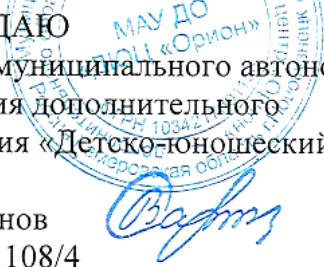


Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Орион»  
(МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»)

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

Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион»  
В.Л. Сафонов  
Приказ № 108/4  
от «31» августа 2019г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Юные ориентировщики Кузбасса»**

Тематическая направленность – туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

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

Новокузнецкий городской округ  
2019 г.



## Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	4
Пояснительная записка .....	7
Учебно-тематический план первого года обучения.....	15
Содержание программы первого года обучения .....	17
Учебно-тематический план второго года обучения.....	20
Содержание программы второго года обучения .....	21
Учебно-тематический план третьего года обучения.....	24
Содержание программы третий год обучения.....	26
Календарно – учебный график .....	31
Материально-техническое обеспечение программы (техническая и материальная платформа программы) .....	31
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания .....	32
Перечень информационно-методических материалов .....	33
Оценочные материалы .....	34
Методическое обеспечение программы .....	35
Список литературы, используемой при составлении программы .....	37
Приложение.....	39

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>1. Наименование программы</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные ориентировщики Кузбасса»
<b>2. Авторы-составители программы</b>
Педагоги дополнительного образования МАУ ДО ДЮОЦ «Орион» Колесникова Л.В., Козина О.А.
<b>3. Образовательная направленность</b>
Туристско-краеведческая
<b>4. Цель программы</b>
Создание оптимальных условий для реализации и самореализации учащихся, развитие мотивации к познанию и творчеству; формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.
<b>5. Задачи программы</b>
<b>Обучающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- дать представление об основах туризма и ориентирования;</li><li>- познакомить с основами техники спортивного ориентирования;</li><li>- формировать способы овладения основами техники туризма и спортивного ориентирования;</li><li>- способствовать расширению и углублению знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию и туризму, основам оказания первой доврачебной медицинской помощи;</li><li>- формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.</li></ul>
<b>Развивающие:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- содействовать повышению разносторонней физической подготовленности;</li><li>- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств младших школьников;</li><li>- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских (взрослых) спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;</li><li>- обеспечить приобретение соревновательного опыта;</li><li>- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.</li></ul>
<b>Воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- воспитывать черты спортивного характера (волевые качества, целеустремленность и др.);</li><li>- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, в том числе во время участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях;</li><li>- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину.</li></ul>
<b>6. Возраст обучающихся</b>
7-14 лет
<b>7. Год разработки программы</b>
2019г.
<b>8. Сроки реализации программы</b>
3 года
<b>9. Нормативно-правовое обеспечение программы</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);</li><li>- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);</li><li>- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);</li></ul>

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- 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»;
- «Рабочая тетрадь ориентировщика»;
- «Сборник обучающих тестов и контрольных заданий по спортивному ориентированию» дидактический материал;
- сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь»;
- учебный видеофильм «Условные знаки спортивных карт»;
- учебный DVD-фильм «Спортивное ориентирование»;
- Сборник игр и упражнений «Зимние забавы»;
- Сборник общеразвивающих упражнений и игр для спортсменов – ориентировщиков;
- «Дневник юного ориентировщика».

#### **11. Рецензенты**

**Внешняя рецензия:** 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

*Значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные ориентировщики Кузбасса» заключается в реализации направления "Гражданская активность" (краеведение) общественно-государственной детско-юношеской организации "Российского движения школьников". Учащиеся данной программы являются участниками областной программы по поддержке и работе с одаренными детьми в рамках Федерального проекта "Успех каждого ребенка" и победителями региональных и Всероссийских соревнований по линии образования, спорта.*

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.

*Программа по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней*

*(Федеральному, региональному, муниципальному и нормативно-локальным актам МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»), в том числе:*

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);
- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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»);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);



- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 №86-ОЗ;

- Локальные акты Центра: Устав, Учебный план, Учебный график, Положение о составлении программы, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности и другие.

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная программа «Юные Ориентировщики Кузбасса» 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.

*Обоснованность новизны, отличительных особенностей программы от существующих в рамках данной направленности.* Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражены в: принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (активных методах дистанционного обучения, дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчете на объединение учащихся).

Новизна данной образовательной программы опирается на разработку новых методов преподавания спортивного ориентирования для учащихся с использованием современных технологий физической культуры и спорта, информационно-коммуникационных технологий, которые позволяют построить занятия с учетом современных требований, предъявляемые к спортивному ориентированию, правилам соревнований.

*Обоснованность актуальности, необходимости разработки программы в рамках данной направленности* дополнительной общеобразовательной программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития

дополнительного образования способствует: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся. Программа направлена на достижения поставленной цели, а именно, разрабатывает систему социализации учащихся, органически связанную с системой воспитания и развития личности средствами физической культуры и спорта, спортивного ориентирования.

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 «Юные ориентировщики Кузбасса» 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, умел 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. ***«Углубленный 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. «Углубленный 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.

*Преимущество содержания программы «Юные ориентировщики Кузбасса».* 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. После освоения данной программы учащиеся переходят на следующий уровень обучения с учетом их индивидуальных интересов.

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

*Соответствие программы заявленному возрасту, категории и индивидуальным особенностям детей*

- 1-й год обучения – 15 человек, возраст учащихся 7-10 лет
- 2-й год обучения - 12 человек, возраст учащихся 10-14 лет
- 3-й год обучения - 12 человек, возраст учащихся 10-14 лет

Зачисление в группы производится с обязательным условием - заявления о зачислении учащегося от родителей (законных представителей), 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 оценивается 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 «Юные ориентировщики Кузбасса». 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.*

*Обоснованность продолжительности 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
1	108	18	90
2	108	20	88
3	108	24	84

***Режим занятий. Указание объемов (совокупной продолжительности реализации программы).***

Форма обучения – очная. Занятия проводятся по расписанию с учетом возможности учащихся. В период каникул работа может осуществляться по отдельному расписанию, могут проводиться занятия по профессиональным пробам, городские, профильные, оздоровительные лагеря, игровые площадки, учебно-тренировочные сборы.

Основная часть учебного материала отводится на практическую деятельность. Занятия проходят в учебном помещении, на местности, на учебных полигонах и т.п. Учащиеся принимают участие в массовых мероприятиях согласно плану работы. В мероприятиях и соревнованиях могут принимать участие родители (законные представители) учащихся.

В субботные и воскресные дни, кроме основных занятий по расписанию, ведутся индивидуальная и консультационная работа с родителями (законными представителями) учащихся, проводятся родительские собрания согласно графика.

Продолжительность и режим занятий объединения определяются в соответствии с характером деятельности, содержанием образовательной программы, психолого-педагогическими и возрастными особенностями учащихся, с учетом требований санитарных норм и правил.

*Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.*

Занятия в группах проводятся с учащимися 7-14 лет с учетом индивидуальных возрастных особенностей и физической подготовки. На занятиях используются технологии коллективного обучения, наставничества, что способствует формированию метапредметных компетенций, в том числе: навыков работы в команде, решение проблем в реальных жизненных ситуациях.

*В соответствии с санитарными нормами и правилами допуск к занятиям производится при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья, позволяющего заниматься физической культурой и*

спортом и после обязательного прохождения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Число учащихся одновременно находящихся в группе составляет 12-15 человек в зависимости от года обучения.

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.

### ***Цель и задачи программы их обоснование.***

Цели и задачи программы определены с учетом основных современных направлений развития дополнительного образования и региональными социально-экономическими и социокультурными потребностями региона.

**Цель программы:** «Юные ориентировщики Кузбасса» создание оптимальных условий для реализации и самореализации учащихся, развитие мотивации к познанию и творчеству; формирование позитивных жизненных ценностей посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- дать представление об основах 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.	<b>Юные ориентировщики</b>				
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.	<b>Туризм</b>				
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.	<b>«Искатели приключений»</b> 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.	<b>Интересный мир вокруг нас</b>	6	2	4	Контроль за выполнением упражнения на ориентировку в пространстве
5.	<b>«Первые шаги» итоговые мероприятия</b>	12		12	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
	<b>Всего часов</b>	108	18	90	



## Содержание программы первого года обучения

### 1. Юные ориентировщики

#### 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).

*Соответствие ожидаемых результатов программы ее целям, задачам в соответствии с содержанием программы.*

Формами итоговой аттестации учащихся по программе являются:

- результаты участия детей в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму;
- творческие результаты детей в краеведческих и других массовых мероприятиях МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»;
- занятия- зачеты по технической подготовке;
- сдача норм по ОФП, включая кроссы и лыжные гонки, сдача нормативов;
- анкетирование, тесты по темам программы.

В качестве диагностического инструментария планируется использовать: комплекты модифицированных методик Пряжникова Н.С., Чистяковой С.Н., Климова Е.А., анкеты, тесты, технологические карты профессий туристско-краеведческого направления; материалы, разработанные педагогами учреждений дополнительно образования.

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся 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.	<b>Юные ориентировщики</b>	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.	<b>Туризм и краеведение</b>	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.	<b>В некотором царстве</b>	9	3	6	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
6.	«Спортивная змейка» итоговые мероприятия	9		9	Наблюдение за выполнением контрольных упражнений
	<b>Итого часов</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	

## Содержание программы второго года обучения

### 1. Юные ориентировщики

#### 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.

*Соответствие ожидаемых результатов программы ее целям, задачам в соответствии с содержанием программы.*

Формами итоговой аттестации учащихся по программе являются:

- результаты участия детей в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму;
- творческие результаты детей в краеведческих и других массовых мероприятиях МАУ ДО «ДЮОЦ «Орион»;
- занятия- зачеты по технической подготовке;
- сдача норм по ОФП, включая кроссы и лыжные гонки, сдача нормативов;
- анкетирование, тесты по темам программы.

В качестве диагностического инструментария планируется использовать: комплекты модифицированных методик Шалавиной Т.И., Прощицкой Е.Н., Симоненко В.Д., анкеты, тесты, технологические карты профессий туристско-краеведческого направления; материалы, разработанные педагогами учреждений дополнительного образования.

В результате освоения программы второго года обучения, учащиеся 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	<b>Юные ориентировщики</b>	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.	<b>Туризм и краеведение</b>	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	<b>«Искатели приключений»</b> игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической	40	2	38	Контроль за выполнением упражнений

	подготовке				
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. Юные ориентировщики

#### 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:** видеофильм 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» – конкурс - игровая программа (игры, эстафеты).

*Соответствие ожидаемых результатов программы ее целям, задачам в соответствии с содержанием программы.*

Формами итоговой аттестации учащихся по программе являются:

- результаты участия детей в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму;
- творческие результаты детей в краеведческих и других массовых мероприятиях МАУ ДО «ДЮЦ «Орион»;
- занятия- зачеты по технической подготовке;
- сдача норм по ОФП, включая кроссы и лыжные гонки, сдача нормативов;

- анкетирование, тесты по темам программы.

В качестве диагностического инструментария планируется использовать: комплекты модифицированных методик Пряжникова Н.С., Чистяковой С.Н., Климова Е.А., Шалавиной Т.И., Процицкой Е.Н., Симоненко В.Д., анкеты, тесты, технологические карты профессий туристско-краеведческого направления; материалы, разработанные педагогами учреждений дополнительно образования.

В результате освоения программы третьего года обучения, учащиеся 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 демонстрировать учащиеся по завершении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные ориентировщики Кузбасса»:

- 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.
- 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.
- 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.

- 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.
- 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.
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревнований
- способность соблюдать правила игры и соревнований;
- 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.
- способность осуществлять судейство соревнований по спортивному ориентированию.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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

Календарно-учебный график разрабатывается и утверждается ежегодно, на начало учебного года с учетом режима занятий, содержания программы, корректируется по степени освоения учебного материала учащимися. Форма календарного учебного графика определяется Положением «Об организации деятельности Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Орион» по составлению, согласованию и утверждению дополнительных общеобразовательных программ в соответствии с указанными в таблице объемами учебных часов, режимом занятий и их периодичностью.

№	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

Календарный учебный график имеет титульный лист, на котором кратко обозначаются основные сведения и основной план проведения занятий на учебный год. Основной план занятий оформляется в виде таблицы, включающей следующие разделы: номер учебной недели, дата проведения занятия (число, месяц, год), наименование раздела и темы по программе, краткое содержание, форма занятия, место проведения, форма контроля, количество часов занятия (теория, практика).

## Материально-техническое обеспечение программы (техническая и материальная платформа программы)

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 «Андрианова») 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.

## **Оценочные материалы, формирующие систему оценивания**

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.

## **Перечень информационно-методических материалов**

Построение программы позволяет систематично решать поставленные перед педагогом задачи. В программе 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 «Юные ориентировщики Кузбасса» специально созданы следующие работы:

Сборник игр и упражнений «Зимние забавы» и «Сборник общеразвивающих упражнений и игр для спортсменов – ориентировщиков» 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.

*Образовательные и учебные форматы (используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии).* 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.

### **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 «Юные ориентировщики Кузбасса» 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 обучающихся**

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.

## Приложение

### Календарный учебный график программы 1-ый год обучения

№ недели	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля	кол-во часов	
						т	п
1		вводное занятие	1.1 Страна ориентирования	каб. 106, местность	Выполнение зачетных упражнений Контрольный опрос по т/б,	2	1
2		Учебно-тренировочное занятие	1.2 Основы безопасности путешественников на занятиях 1.1 Страна ориентирования	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
3		Учебно-тренировочное занятие	1.1 Страна ориентирования 3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1 2	
4		Учебно-тренировочное занятие	1.3 Остров «Топография» 2.2 Как мы отдыхаем	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1 2	
5		Учебно-тренировочное занятие	2.1 Страна путешественников 1.3 Остров «Топография»	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
6		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
7		Учебно-тренировочное занятие	1.5 В гостях у условных знаков	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	2	1
8		Учебно-тренировочное занятие	3.1 «Самый быстрый, ловкий и умелый» сдача контрольных нормативов	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
9		Учебно-тренировочное занятие	1.5 В гостях у условных знаков	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
10		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3

11		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
12		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
13		Учебно-тренировочное занятие	1.4 Спортивная карта	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
14		Учебно-тренировочное занятие	5. «Первые шаги» итоговые мероприятия	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
15		Учебно-тренировочное занятие	1.6 Наш помощник компас 2.1 Страна путешественников	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
16		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
17		Учебно-тренировочное занятие	1.6 Наш помощник компас 4. Интересный мир вокруг нас	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
18		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
19		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
20		Учебно-тренировочное занятие	5. «Первые шаги» итоговые мероприятия	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
21		Учебно-тренировочное занятие	4. Интересный мир вокруг нас 2.2 Как мы отдыхаем	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
22		Учебно-тренировочное занятие	4. Интересный мир вокруг нас	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
23		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3



24		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
25		Учебно-тренировочное занятие	4. Интересный мир вокруг нас 3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		1 2
26		Учебно-тренировочное занятие	2.2 Как мы отдыхаем 3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		2 1
27		Учебно-тренировочное занятие	5. «Первые шаги» итоговые мероприятия	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
28		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
29		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
30		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
31		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
32		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
33		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
34		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3

35	Учебно-тренировочное занятие	3.1 «Самый быстрый, ловкий и умелый» сдача контрольных нормативов 3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1 2
36	Учебно-тренировочное занятие	5. «Первые шаги» итоговые мероприятия	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	3
<b>Итого 108 часов</b>					

## Календарный учебный график программы 2-ой год обучения

№ недели	Дата	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля	кол-во часов	
						т	п
1		вводное занятие	1.1. Путешествие по стране ориентирования	каб. 106, местность	Выполнение зачетных упражнений Контрольный опрос по т/б,	1	2
2		Учебно-тренировочное занятие	1.4 Одежда и обувь для путешественников и ориентировщиков	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
3		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
4		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
5		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
6		Учебно-тренировочное занятие	4. «Самый быстрый, ловкий и умелый» контрольные нормативы	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	2	1
7		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
8		Учебно-тренировочное занятие	1.2 В гостях у условных знаков	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
9		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
10		Учебно-тренировочное занятие	2.1 Мир природы	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2

11		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
12		Учебно-тренировочное занятие	6. Спортивная змейка» итоговые мероприятия	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
13		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
14		Учебно-тренировочное занятие	2.2 Снаряжение для путешествий	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	2	1
15		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
16		Учебно-тренировочное занятие	1.3 Шаг за горизонт	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	2	1
17		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
18		Учебно-тренировочное занятие	2.3 Юные туристы	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
19		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
20		Учебно-тренировочное занятие	5. В некотором царстве	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
21		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3

22		Учебно-тренировочное занятие	2.2 Снаряжение для путешествий	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
23		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
24		Учебно-тренировочное занятие	1.3 Шаг за горизонт	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
25		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
26		Учебно-тренировочное занятие	6. Спортивная змейка» итоговые мероприятия	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
27		Учебно-тренировочное занятие	1.3 Шаг за горизонт	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
28		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
29		Учебно-тренировочное занятие	5. В некотором царстве	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
30		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
31		Учебно-тренировочное занятие	5. В некотором царстве	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
32		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3

33		Учебно-тренировочное занятие	4. «Самый быстрый, ловкий и умелый» контрольные нормативы	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений	1	2
34		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
35		Учебно-тренировочное занятие	3. «Искатели приключений» игровые программы, эстафеты, выполнение упражнений по физической подготовке	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
36		Учебно-тренировочное занятие	6. Спортивная змейка» итоговые мероприятия	каб. 106, местность	выполнение зачетных упражнений		3
<b>Итого 108 часов</b>							

**Календарный учебный график программы  
3-ий год обучения**