Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ЦДиЮТиЭ г. Брянска
от «27» 08 2020 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ЦДиЮТиЭ г. Брянска
_____ Б.В.Белов
Приказ № 148-ОД
от «01» 09 2020 года

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности

«Азбука ориентирования»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Стасишина Наталья Владимировна,
педагог высшей квалификационной категории
Гридина Надежда Михайловна,
педагог высшей квалификационной категории

Брянск – 2020 г.

Содержание программы

I. Комплекс основных характеристик ……3
1.1.Пояснительная записка……..3
Актуальность Программы……...4
Новизна программы ……....4
Педагогическая целесообразность……..4
Адресат программы……5
Объем программы……....5
Формы обучения……..5
Формы реализации проектной деятельности……6
Режим занятий……7
1.2. Цель и задачи Программы……7
1.3. Содержание программы……....8
1.3.1. Учебный план 1 года обучения……8
Содержание учебного (тематического) плана……9
Планируемые результаты……12
II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации……13
2.1.Календарный учебный график……..13
2.2. Условия реализации программы……...13
Материально техническое обеспечение……..13
Информационное обеспечение……....14
Методическое обеспечение……14
Кадровое обеспечение……14
2.3. Формы аттестации ……....14
2.4. Оценочные материалы……..15
2.5.Методические материалы……..15
Список литературы……..16
Приложение 1. Календарный план……..18
Приложение 2 Оценочные материалы……25
Приложение 3. Технологическая карта……...27

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Азбука ориентирования», реализуемая муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»);
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положением об образовательной деятельности ЦДиЮТиЭ г. Брянска.

Спортивное ориентирование – это очень интересный вид спорта, который поддерживает и развивает не только физическое, но и умственное состояние человека, где участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти неизвестную им трассу через контрольные пункты (КП), расположенные на местности. Результаты, как правило, определяются по времени прохождения дистанции или по количеству набранных очков. Наряду с оздоровительным и спортивным значением ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и просто любителю путешествий.

Ориентирование учит рассчитывать только на себя, ты один на один со своей дистанцией. По сути, это метафора жизни, с которой ты тоже всегда тет-а-тет, и нужно двигаться вперед, бороться со страхами, ленью, нежеланием думать. Ошибка в ориентировании еще не означает проигрыш: там, где трудно, сложно и остальным, конкуренты тоже могли совершить промах. Поэтому, надо взять себя в руки и принять взвешенное решение. Остановиться, вспомнить, в какой точке ты еще знал, где находишься, вернуться, сориентироваться заново и продолжать движение. Это единственный вид спорта, где можно вернуться назад, если неудачно выбран маршрут, и искать лучший вариант из массы возможных. Все как в жизни. Мало что в жизни может пригодиться так, как умение быстро соображать в стрессовой ситуации. Это очень эмоциональный вид спорта, который не требует никакого сложного оборудования, специальных площадок и большого финансирования, что так немаловажно в настоящее время.

Спортивное ориентирование подходит любому, даже если нельзя бегать по физиологическим причинам, можно просто ходить, это всегда позитив. Когда находишь контрольный пункт, чувствуешь восторг, ликование. И у тебя таких маленьких побед – 5-10 на дистанцию.

В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Спорт для каждого». В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди семей, инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей. Начиная с 2006 года, проводится всероссийский массовый старт «Российский азимут», который набирает популярность в Брянске.

Актуальность программы. В Центре детского и юношеского туризма и экскурсий Брянска более 15 лет реализуется образовательная программа физкультурно–спортивной направленности «Спортивное ориентирование» авторов Гридиной Н.М., Хохловского Ю.В. для обучающихся среднего школьного звена (от 11 лет). Данная программа направлена на достижение спортивных результатов.

Практика реализации этой программы показала необходимость привлечения большего количества детей, с более раннего возраста (8-10 лет) к занятиям спортивным ориентированием. Возможность дать детям общее представление о спортивном ориентировании, как виде спорта, в раннем возрасте очень важна, так как к 11 годам многие дети уже определяются с выбором вида деятельности.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) для начального звена общеобразовательной школы (образовательными учреждениями) поставлены серьёзные задачи – формировать новый тип личности ребенка – способный нестандартно действовать в нестандартных условиях, умеющий и желающий приобретать знания самостоятельно. Внеурочная деятельность призвана объединить различные виды деятельности школьников отталкиваясь от их интересов с целью получения новых образовательных результатов.

Новизна. Благодаря заинтересованности авторов программы в большем охвате детей и потребности школ в реализации внеурочной деятельности для детей начальной школы, родилась общеразвивающая программа «Азбука ориентирования» имеющая туристско-краеведческую направленность социально ориентированная. Детям младшего школьного возраста предлагается в игровой форме познакомиться с азами туристской деятельности, основами спортивного ориентирования, краеведения, исследовательской работы, получить практические знания по гигиене и анатомии своего тела.

Педагогическая целесообразность. Программа нацелена на развитие личностных качеств ребёнка через формирование познавательных, исследовательских навыков обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края, укрепление здоровья. Программа способствует социальной адаптации ребёнка, через создание дополнительных возможностей для духовного, интеллектуального и физического развития обучающихся, позволяет формировать любовь к родному краю, умение трудиться и организовывать свой быт в условиях природной среды.

Ребёнок пришел в ориентирование, на первом этапе обучения физиологические и технические параметры отступают на второй план, а на первый выходят психологические. Поэтому занятия детей строятся в соответствии с их возрастными особенностями,

следовательно - большая часть материала подаётся через игру. Приветствуется желание и участие, а не только результаты.

Уровень программы: ознакомительный Программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских навыков и умений. По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня.

Адресат программы. Комплектация состава объединения «Азбука ориентирования» происходит из обучающихся 8-10лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - от 15 человек. При наборе принимаются все желающие т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Заниматься в объединении могут обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Перед походом и спортивными соревнованиями каждый член группы должен предоставить допуск врача. При приеме обучающихся в объединение необходимо получить от родителей (законных представителей) заявление с просьбой о зачислении их детей. Там же родители законные представители) подтверждают, что они ознакомились с условиями занятий и обязуются их выполнять.

Объем программы. Срок реализации программы 1 год. Время, отведенное на обучение, в первый составляет 144 часа, из расчета по 2 часа два раза в неделю.

Формы обучения. Очная. Данная программа может быть реализована в **дистанционной форме обучения**. В связи с этим применяются следующие дистанционные образовательные технологии:

1. Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.
2. Комплексные кейс – технологии (основаны на самостоятельном изучении).
3. Информационные-коммуникативные технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

В организации образовательного процесса предусматриваются различные **формы проведения занятий**, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой.

Традиционная форма:

- на основе сетевого взаимодействия организаций;
- с применением дистанционных технологий;
- посредством организации электронного обучения;

Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов. В рамках занятий любой формы применяются индивидуальные, парные, групповые методы взаимодействия. Особое внимание уделяется рефлексии.

Практические методы: Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить на местности в форме соревнований, походов, сборов. В каникулярное время – в соответствии с поданными заявками на участие профильных сменах и походно-экспедиционной практики.

Формы реализации проектной деятельности: Исследовательская деятельность.

Проектная деятельность направлена на сотрудничество педагога и учащегося, развитие творческих способностей, является формой оценки в процессе непрерывного образования, дает возможность раннего формирования профессионально-значимых

умений учащихся. Исследовательская деятельность нацелена на развитие личности школьников, их самостоятельности, творчества. Она позволяет сочетать все режимы работы: индивидуальный, парный, групповой, коллективный.

Реализация исследовательской деятельности в рамках данной программы приведет к изменению роли и функции педагога. При таком подходе он выступает консультантом, партнером, организатором познавательной деятельности своих учеников. В процессе работы над каждым проектом у учащихся появится потребность в приобретении новых знаний и умений. Происходит процесс закрепления навыков работы над отдельной темой.

Примерная структура занятия :

1. **Организация начала занятия** постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. **Актуализация знаний (повторение)** - проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.
3. **Объяснение нового материала -** ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца эталона знаний и умений.
4. **Закрепление** - Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, на перенос в сходную или измененную ситуацию.
5. **Подведение итогов занятия**, формулирование выводов.

Особенности организации образовательного процесса. Образовательный процесс учитывает следующую особенность: выстроенная единая педагогическая система обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм обучения всех возрастных групп.

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. При решении вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками образовательный процесс реализует принципы дифференцирования и индивидуализации: учет физического, функционального, половозрастного, морально-волевого развития каждого ребенка.

Педагог имеет возможность исходя из времени года и погодно-климатических условий, с учетом местных традиций, при составлении тематического планирования формировать последовательность изучения тем программы.

Программа реализуется с сентября (1 год обучения – с 15сентября) по май, 36 рабочих недель. В каникулярное время, как правило, занятия организуются на свежем воздухе в природной среде с реализацией практического блока программы.

Допустимое количество часов на практические формы занятий:

- экскурсии в своем населенном пункте - до 4 часов;
- полигонное занятие на местности - до 4 часов;
- соревнование по спортивному ориентированию - от 3 до 6 часов;
- проведение похода, загородной экскурсии – до 8 часов;

Режим занятий.

Год обучения	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год	2 раза	4 часа	144

Для каждой группы обучающихся по данной программе, предусмотрен свой режим занятий.

1.1. Цель и задачи программы

Цель.

Привитие любви к природе и истории родного края, физическое оздоровление организма, развитие познавательной и двигательной активности обучающихся через занятия спортивным ориентированием.

Задачи:

1. Личностные:

- способствовать формированию трудолюбия, целеустремленности и социальной адаптации,
- формировать потребность в здоровом образе жизни,
- привить способность к физической и умственной активности;
- формирование культуры бережного отношения к природе и истории родного края;
- привить способность к оказанию взаимопомощи и умению работать в команде;
- формировать самостоятельность, коммуникабельность и инициативность

2. Метапредметные:

- развить потребность к саморазвитию и самоорганизации;
- улучшить физические качества и творческие способности;
- научить воспринимать окружающую среду, как предмет постоянной заботы, требующей бережного обращения;
- научить вести поисковую работу;
- повысить творческие способности;
- научить соблюдать правила личной гигиены

3. Предметные:

- сформировать понимание спортивного ориентирования, как вида спорта;
- обучить основам топографии, туристской подготовки и навыкам походной деятельности;
- привить навыки изучения родного края.
- познакомить с основными видами растительного и животного мира своего края;
- обучить основам техники спортивного ориентирования, кроссового бега;
- сформировать основные правила сохранения здоровья и здорового образа жизни;

1.2. Содержание программы

Весь программный материал разделен на 2 блока, теоретический и практический.

Теоретический блок (информационно-познавательный).

Воспитанники изучают основы топографии, походной деятельности, краеведению, получают знания по основам физиологии и гигиены, первые сведения о двигательном аппарате человека и восстановительных мероприятиях после занятий спортом. Обучающиеся знакомятся со снаряжением ориентировщика и туриста. Теоретические занятия проводятся в форме комбинированного занятия, игры, эстафеты, беседы, викторины, мини исследования.

Практический блок.

На этом этапе формируются умения и знания по развитию физических качеств. С помощью игр, эстафет и физических упражнений формируются навыки физической подготовки обучающихся, и возможность самостоятельно выполнять определенные упражнения. Обучающиеся получают практические навыки туристской деятельности. Совершение однодневных походов и прогулок, приобщение к природе и изучению родного края, установка палатки и укладка рюкзака. Обучающиеся овладевают знаниями о развитии выносливости, быстроты и равновесия.

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	Формы контроля
	Блок 1. Теоретическая подготовка				
1	Введение. Анализ за год	2	2		Опрос
2	Техника безопасности	2	2		Зачет
3	Гигиена	7	7		Опрос
4	Техническая подготовка	14	7	7	Контрольные нормативы
5	Топографическая подготовка	16	10	6	Зачет
6	Основы туристской подготовки	12	9	3	Опрос
7	Краеведение.	10	7	3	Зачет
	Блок 2. Практическая подготовка				
	Физическая подготовка	39	3	36	Сдача нормативов
9	Походы, прогулки, турниры	24		24	Педагогическое наблюдение
10	Полигоны, соревнования	17		17	Текущий контроль
11	Аттестация	1	1		Зачет
	Всего	144	48	96	

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение

Теоретические занятия. Организационное занятие. Знакомство с группой, знакомство группы с образовательной программой. Планирование деятельности в учебном году.

Формирование первичного представления о спортивном ориентировании, туризме, краеведении. Перечень необходимого обеспечения для занятий в объединении.

Практические занятия. Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-, фотоматериалами и т.д.). Формирование первичного представления о спортивном ориентировании, туризме, краеведении.

2. Техника безопасности

Теоретические занятия. Вводный инструктаж по технике безопасности. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.

Практические занятия. Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию.

История спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Спортивное ориентирование, спорт для всех, историческая справка. Виды спортивного ориентирования.

Практические занятия. Встреча с ведущими спортсменами города по спортивному ориентированию.

3. Понятие о гигиене

Теоретические занятия. Понятие о гигиене, в том числе гигиене спорта. Общие требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения.

4. Техническая подготовка

Теоретические занятия. Понятие о технике ориентирования, ее значение для достижения высоких результатов. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия. Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, По углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию.

4.1. Правила по спортивному ориентированию

Теоретические занятия. Знакомство с правила по спортивному ориентированию: права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

4.2. Снаряжение ориентировщика

Теоретические занятия. Особенности подготовки ориентировщика. Одежда и обувь для занятий ориентированием. Компас, планшет, лыжное снаряжение, вспомогательное снаряжение.

Практические занятия. Работа со снаряжением. Правила его эксплуатации.

5. Топографическая подготовка

Теоретические занятия. Основы топографии, способы изображения земной поверхности. Стороны горизонта. Изображение местности на фото, рисунке, план -схеме, спортивной и

топографической карте. Условные знаки спортивных карт. Масштаб карты. Определение точки стояния на карте и местности. Ориентирования на местности по линейным, точечным и площадным ориентирам.
Определение и контроль направлений с помощью карты и по объектам местности.
Практические занятия. Условные знаки спортивных карт. Рисовка спортивных знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами спортивных карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Сопоставление карты с местностью, определение сторон горизонта.

6. Основы туристской подготовки

Теоретические занятия. Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена - ориентировщика. Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др. Классификация походов: туристская прогулка, поход выходного дня, многодневные походы.
Правила пребывания в природе.
Практические занятия. Туристское снаряжение: палатки, рюкзаки. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность. Бивак. Экипировка туриста для ПВД. Перекус.

7. Краеведение. Исследовательская работа.

Теоретические занятия. Родной край, его природные особенности. Растительность и животный мир родного края. История населенного пункта.
Практические занятия. Творческая работа – Мой район, моя улица, мой дом. Определение тем мини исследований. Сбор информации (интервью, опросы, наблюдения, эксперименты и т.д.) её систематизация и анализ.
Формулирование выводов. Подготовка отчета о ходе выполнения полученных результатов.

8. Тактическая подготовка

Теоретические занятия. Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактический план прохождения дистанции в зависимости от задач, поставленных перед спортсменом, характера местности, насыщенности карты, условий погоды, а также вида соревнований. Приёмы «ухода» от соперников на дистанции.
Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Отработка тактических приёмов на практике.

9. Физическая подготовка

9.1.Общая физическая подготовка

Теоретические занятия. Задачи ОФП. Разминка, заминка, их значение и содержание.
Практические занятия. Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

9.2. Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену - ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая,. Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах. Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером. Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

10. Участие в обязательных мероприятиях

Практические занятия. Участие в мероприятиях согласно календарному плану: программа «Ура, каникулы», турнир кружковцев и т.д.

11. Промежуточная аттестация

Тестовые задания, опрос, игра-испытание, итоговые занятия, тестирование,

12. Учебные походы, полигоны, соревнования, прогулки, экскурсии

Однодневные походы, полигоны, соревнования, прогулки, экскурсии.

Планируемые результаты по 1 году обучения.

Предметные

Обучающиеся узнают;

- основные этапы истории ориентирования;
- основы топографии;
-основы туристской подготовки
- основные вехи истории родного края;
- основные правила сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- основные виды растительного и животного мира своего края;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий в пешеходных путешествиях;
- основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега;

Метапредметные:

- сформируют потребность к саморазвитию и самоорганизации;
- повысят физические качества и творческие способности;
- научатся воспринимать окружающую среду, как предмет постоянной заботы, требующей бережного обращения;
-овладеют элементами туристско-бытовых навыков;
- научатся вести элементарную поисково-исследовательскую работу по алгоритмам;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;

Личностные

В процессе обучения будут сформированы:
- инициативность;
- аккуратность;
- коммуникабельность;
- целеустремлённость;
- творческая активность;
- способность к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельность;
- способность к взаимодействию в команде;
- физическая активность;
- уважение к старшим, родителям, семейным традициям;
- любовь к своей малой родине;
- трудолюбие.

Практические знания определяются участием в фестивалях по спортивному ориентированию, практической работой с картой-схемой, умением ставить палатку и правильно укладывать рюкзак, выполнять спортивные нормативы по физической подготовке для данного возраста.

По окончанию программы «Азбука ориентирования» обучающиеся смогут продолжить обучение, по следующим общеразвивающим программам: «Спортивное ориентирование», «Пешеходный туризм», «Юный туризм», «Юный краевед».

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1 Календарный учебный график

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
1год обучения	15.09. 2020г	31.05 2021г	36	144	Вт., Пт. 14.00-14.45 на местности 2 часа Сб.10.00-11.40	Осенние каникулы — с 26 октября по 3 ноября 2020 года Зимние каникулы — с 28 декабря 2020 по 10 января 2021 года. Весенние каникулы — с 22 по 28 марта 2021 года. Летний период учебно-тренировочные сборы, соревнования

Для каждой группы обучающихся предусмотрен отдельный календарный учебный график.

Сроки аттестации. Итоговая аттестация проводится с 05.04.2021 г. по 21.05.2021 г.

В летний период работа по отдельным планам. В летний период проводятся, походы, учебно-тренировочные сборы, соревнования.

Календарно-тематический планирование первого года обучения представлен в приложении №1.

2.2. Условия реализации программы.

Имеется специализированный кабинет для осуществления образовательного процесса с необходимым оборудованием:

1. Компаса;
2. Комплекты спортивных карт;
3. Система электронной отметки (компостеры, электронные станции, чипы);
4. Контрольные пункты (призмы);
5. Снаряжение для походной деятельности (рюкзаки, палатки, спальные мешки, котелки, костровые принадлежности);
6. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, гимнастические палки);
7. Знаки контрольных пунктов из материи;
8. Полотнища «старт» и «финиш»;
9. Разметка для маркированных трасс;
10. Аптечка.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

Информационное обеспечение.

Электронные образовательные ресурсы (видео), специальные компьютерные программы, информационные технологии, демонстрационный и раздаточный материал; видеоматериалы; учебно-методические пособия и др.

Методическое обеспечение.

Программа, учебные пособия и методические разработки в соответствии с изучаемыми темами. «Рабочая тетрадь по азам ориентирования»

Кадровое обеспечение программы.

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого курса.

2.3 Формы аттестации.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы аттестации соответствуют локальному акту УДО и учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Для отслеживания результативности овладения обучающимися содержанием программы используются следующие формы контроля: опрос, тестирование, сдача контрольных нормативов, соревнование.

Итоговая аттестация по дополнительным общеразвивающим программам может проводиться в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации дополнительного образования.

2.4. Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (см. приложение 1).

2.5. Методические материалы.

Методические материалы включают в себя:

№ п.п	**Тема**	**Методы**	**Планируемые результаты**	**Формы подведения итогов**	**Наглядный дидактический материал**
1	Введение в программу	Рассказ, демонстрация	Навыки планирования и анализа	Анкетирование, Входящий контроль	Фильм, презентация *Приложение 1*
2	Понятие о гигиене	объяснительно-иллюстрированный	Навыки соблюдения гигиены в процессе тренировок	тестирование, опрос	Видео урок конспект *Приложение 2*
3	Техническая подготовка	Демонстрация объяснительно-иллюстрированный,	Навыки ориентирования на местности, работы с картой	Прохождение дистанции	Видео уроки, фотографии, схемы *Приложение 3*
4	Топографическая подготовка	Демонстрация объяснительно-иллюстрированный,	Знать условные знаки спортивных карт уметь читать карту	Тестирование, опрос, зачет	Видео уроки, фотографии, схемы *Приложение 4*
5	Основы туристской подготовки	Демонстрация объяснитель-но-иллюстрированный	Знать туристские навыки для участие в походах	Зачет, беседа	Конспекты, презентации, видео *Приложение 5*
6	Краеведение. Исследовательская работа	рассказ	Получить знания о родном крае	Тестирование, зачет, написание реферата	Фото, видеофильм *Приложение 6*

7	Фестивали. Турниры, соревнования, походы	Практическая работа	Научиться работать в команде. Достижение высоких результатов	Участие	Положения *Приложение 7*
8	Аттестация	Практическая работа	Знать и уметь выполнять задания по пройденному материалу	Тестирование, опрос	Презентация Конспект и презентация *Приложение 8*

2.6. Список литературы.

Для педагога

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Александрова Л. И. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: спортивное ориентирование: учеб. Пособие . Красноярск: ИПК СФУ, 2008. –
3. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте.- М.: Физкультура и спорт, 1977..
4. Ермаков В.В., Солодухин О.Ю., Савельев А.А. Техника коньковых лыжных ходов: Учебное пособие.- Смоленск: СГИФК, 1988.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика. - М.: ЦДЮТур, 1997.
7. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.
8. Сборник к учебной программе дополнительного образования «Юный турист» Учебно- методическое пособие ЦДиЮТиЭ г.Брянска 2010-238с под редакцией А.В. Поплевко, С.И. Луговой
9. Пешкова Н.В., Синяева А.А., Яковлев Н.А., Яковлев Т.А. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр – Брянск: Издательство БГПУ 1998 52с.
10. Видеоуроки ОБЖ
11. Гридина Н.М. Конспекты
12. Стасишина Н.В. Конспекты, презентация
12. Никулочкина Н.В. Презентация «Подготовка к походу» 2012

Для обучающихся и родителей.

1. Школьников Ю.К. Человек Полная энциклопедия Эксмо,2007. – 256с
2. О.А. Холодова. – 5-е изд.,перераб. – М.: Издательство РОСТ,2012. -64 с Задания по развитию познавательных способностей (8-9 лет)
3. Большая книга знаний. Энциклопедия ООО Издательство «Астрель»,2002 www.AST.RU E-mail:astpub@ahu.ru.
1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: ФиС, 2011.

2. Алёшин В.М. Серебренников А.В. Туристская топография - М.: Профиздат, 1985
3. Бурцев В.П. Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования М.: ЦДЮТиК 2010
4. Ганьшин В.Н. Простейшие измерения на местности - М.: Недра, 1983
5. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2010.
6. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2009.
7. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие.- М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
8. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. Учебно-методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009.
9. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии М.: ЦДЮТиК
10. Симаков В.И. Туристские походы выходного дня - М.: Советская Россия, 1994
11. Уваров В.А. Кудрявцев В.В. К стартам готов- М.: ФиС, 1992

Приложение 1

Календарный тематический план 1 года обучения

Сентябрь

№ № п.п.	Дата по плану	Дата по факту	Тема	теория	практика	Формы контроля
1			Введение Планирование работы в объединении спортивного ориентирования			Входящий контроль
2			Анализ деятельности объединения за прошлый год Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на соревнованиях			Текущий контроль
3			Поход- экскурсия			Участие
4			Объекты местности их словесное описание Правильное держание карты			Тестирование, зачет
5			Спортивная карта – схема, цвета карты,			Тестирование, зачет
6			Средства закаливания.			Тестирование, зачет,опрос
7			Упражнения на развитие гибкости			Сдача нормативов
8			Игры, эстафеты			Текущий контроль
9			Определение темы исследования, Подбор рабочей группы.			Текущий контроль
10			Развитие физических качеств			Сдача нормативов
11			Упражнения на развитие выносливости			Сдача нормативов
			Итого:			

Октябрь

№ п.п.	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Тема**	**теория**	**практика**	**Формы контроля**
1			Объекты на местности их словесное описание			Опрос, зачет
2			Спортивная карта – схема, цвета карты, игры			Тестирование
3			Последовательность действий при прохождении дистанции			Сдача нормативов

			Упражнения на развитие гибкости			
4			Измерение расстояний на карте и на местности			Тестирование
5			Одежда, обувь зимой и летом Упражнения на развитие гибкости			Опрос
6			Полигонные соревнования			Зачет
7			Брянщина- природные особенности края			Зачет
8			Игры, эстафеты			Зачет
9			Сбор и уточнение информации исследования			Текущий контроль
10			Упражнение на развитие гибкости			Сдача нормативов
11			Одежда, обувь зимой и летом Игры, эстафеты			Опрос
12			Поэтапное выполнение исследовательских задач			Текущий контроль
			Итого:			

Ноябрь

№ п.п.	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Тема**	**теория**	**практика**	**Формы контроля**
1			Развитие физических качеств «Дорожка здоровья» Преодоление естественных препятствий.			Сдача нормативов
2			Бег. Прыжки, подтягивание			Зачет
3			Обсуждение вопросов в ходе выполнения исследовательской работы			Текущий контроль
4			Спортивная карта – схема, цвета Упражнения на развитие равновесия. Беговая подготовка			Опрос,тестирование
5			Упражнения на развитие равновесия.			
6			Последовательность действий при прохождении дистанции Упражнения на развитие равновесия.			Сдача нормативов
7			Упражнение на развитие силы. Сочетание тренировок и отдыха. Постановка дыхания в процессе занятий.			Сдача нормативов
8			Брянщина, природные			Зачет

			особенности края			
9			Понятия о гигиене спорта. Упражнения на развитие равновесия.			Сдача нормативов
10			Игры. эстафеты			Зачет
11			Правильное держание карты			Зачет
			Итого:			

Декабрь

№ п.п.	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Тема**	**теория**	**практика**	**Формы контроля**
1			Знакомство с видами лыжных ходов Преодоление естественных препятствий Меры гигиенической профилактики.			Зачет
2			Масштаб спортивной карты			Тестирование, зачет
3			Брянщина - природные особенности края			Опрос
4			Беговая подготовка Бег, прыжки. отжимание			Опрос
5			Знаменитые люди Брянщины			Написание реферата
6			Развитие физических качеств			Сдача нормативов
7			«Мандариновые бега»- соревнования			Участие
8			Упражнения на развитие гибкости			Зачет
9			Анализ информации. Формулирование выводов Аттестация.			Текущий контроль
10			Игры, эстафеты			Сдача нормативов
11			Преодоление естественных препятствий Меры гигиенической профилактики			Зачет
12			Питьевой режим Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям			Сдача нормативов
			Итого:			

Январь

№ п.п.	Дата по плану	Дата по факту	Тема	теория	практика	Формы контроля
1			Турнир детских объединений			Участие
2			Конкурс исследовательских работ			Участие
3			Техника безопасности во время движения на транспорте и на улице.			Зачет
4			Развитие физических качеств Дорожка здоровья			Сдача нормативов
5			Анализ выполнения исследования, достигнутых результатов			Опрос
6			Упражнения на развитие силы			Зачет
7			Контрольные нормативы			Сдача нормативов
8			Знаменитые люди Брянщины			Написание реферата
9			Развитие физических качеств Беговая подготовка			Сдача нормативов
10			Летопись родного края			Зачет
11			Укладка рюкзака, установка палатки			Зачет
12			Игры, эстафеты			Зачет
			Итого:			

Февраль

№ п.п.	Дата по плану	Дата по факту	Тема	теория	практика	Формы контроля
1			Приемы и способы ориентирования. \ Сведения о статике человеческого тела			Опрос
2			Контрольная карточка и легенды КП			Тестировани
3			Последовательность действий при прохождении дистанции			Зачет
4			Брянщина, в период ВОВ	1		Опрос
5			Улицы Володарского района			Написание реферата
6			Упражнения на развитие выносливости Беговая подготовка			Сдача нормативов

7			Развитие физических качеств Дорожка здоровья			Сдача ормативов
8			Упражнение на развитие силы.			Зачет
9			Игры, эстафеты.			Зачет
9			Упражнение на развитие гибкости			Зачет
11			Обучение ходьбы на лыжах			Сдача ормативов
			Итого:			

Март

№ п.п.	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Тема**	**теория**	**практика**	**Формы контроля**
1			Измерение расстояний на карте и на местности			Тестировани
2			Приемы и способы ориентирования			Сдача ормативов
3			Отметка на контрольном пункте			Зачет
4			.Беговая подготовка			Сдача ормативов
5			Упражнение на развитие гибкости			Зачет
6			Сведения о статике человеческого организма			Зачет
7			Памятники культуры и истории			Написание еферата
8			Укладка рюкзака и установка палатки Правильная организация движения походе			Зачет
9			Улицы Володарского района. Экскурсия			Написание еферата
10			Последовательность действий при прохождении дистанции			Зачет
11			Упражнение на развитие силы			Зачет
12			Игры.эстафеты			Сдача ормативов
			Итого:			

Апрель

№ п.п.	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Тема**	**теория**	**практика**	**Формы контроля**

1			Действия при потере ориентировки при встрече с соперником			Опрос
2			Соревнования «Весенние краски»			Участие
3			Памятники культуры и истории			Написание реферата
4			Преодоление препятствий			Зачет
5			Контрольное время на дистанции			Тестировани
6			Упражнения на развитие равновесия			Зачет
7			Последовательность действий при прохождении дистанции			Зачет
8			Упражнения на развитие гибкости			Зачет
9			Упражнения на развитие силы			Зачет
10			«Дорожка здоровья»			Сдача нормативов
12			Контрольные нормативы. Бег, прыжки , отжимание			Сдача нормативов
13			Аттестация итоговая			Тестировани
			Итого:			

Май

№ п.п.	**Дата по плану**	**Дата по факту**	**Тема**	**теория**	**практика**	**Формы контроля**
1			Турнир детских объединений			Участие
2			Анализ деятельности объединения за текущий год			Текущий контроль
3			Приемы и способы ориентирования Режим тренировочного процесса			Зачет
4			Памятники культуры и истории			Написание реферата
5			Упражнения на развитие равновесия			Зачет
6			«Дорожка здоровья»			Сдача нормативов
7			Российский азимут соревнования			Участие
8			Контрольные нормативы Бег, прыжки, подтягивание			Сдача нормативов
9			Питание спортсмена			Опрос
			Итого:			

Приложение 2

Вопросы аттестации по программе «Азбука ориентирования» 1 год обучения

РАЗДЕЛ №1 Теоретическая подготовка

1. ***Вопрос:*** Когда в России впервые были проведены соревнования по спортивному ориентированию? **1963 год**

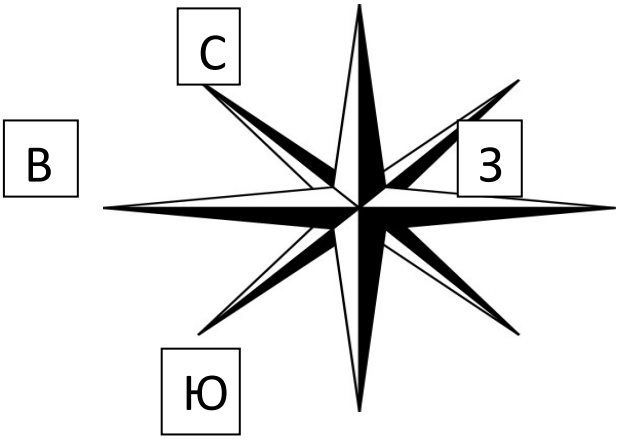
2. ***Вопрос:*** Какие из перечисленных видов соревнований относятся к основным в спортивном ориентировании?

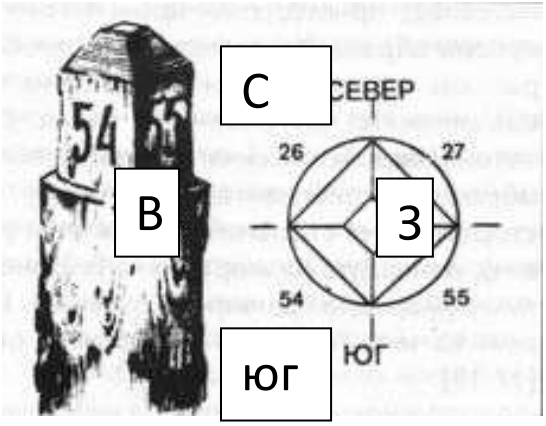
а. По выбору б. КТМ **в. Заданное направление** г. На маркированной схеме **д. На маркированной дистанции**

РАЗДЕЛ № 2 Топография

3 Вопрос: Условные знаки спортивных карт. Выбрать правильный вариант

4 Вопрос Расположите стороны горизонта на розе ветров. ***5 Вопрос*** Укажите по цифрам части света





РАЗДЕЛ №3 ТУРИЗМ

6. **Вопрос Определите, что относится к личному, а что к групповому снаряжению туриста**? рюкзак, , спальник, палатка, костровое хозяйство, одежда, КЛМН, личная аптечка, фонарь, топор, пила, мед. аптечка, фотоаппарат, коврик,

Личное : **рюкзак, спальник, одежда, КЛМН личная аптечка, фонарь коврик.**

Групповое: палатка, костровое хозяйство, топор, пила, мед. аптечка,

7. **Вопрос: Назовите вид туризма**

Фото 1. **Горный** Фото 2. **Лыжный** Фото 3. **Водный**

РАЗДЕЛ № 4 КРАЕВЕДЕНИЕ

Вопрос	Ответ
Фото 1 Какой дом культуры находится возле ракеты?	**Дом культуры им. Ю.А. Гагарина**
Фото 2 Кому посвящен памятник?	**Узникам концлагеря времен великой отечественной войны**
Фото 3 Кто изображен на памятнике ?	**А.С. Пушкин**
Фото 4 Как называется театр?	**Театр кукол**
Фото 5 Кто из партизанского отряда Д.Е. Кравцова учился в этой школе?	**Голованова Зинаида**

РАЗДЕЛ №5 Понятие о гигиене

9. Вопрос: Что включает в себя личная гигиена? (исключи лишнее)

а. Умывание б.Уход за волосами [redacted] г. Чистка зубов [redacted] е. Уход за ногтями

10. Вопрос: Назовите предметы личной гигиены в школе?

сменная обувь, носовой платок, расческа, школьная форма

РАЗДЕЛ №6 Сведения о двигательном аппарате человека

11. Вопрос: Перечислите, что входит в систему опоры и движения в организме человека? (подчеркни нужное)

а. Мышцы б. Легкие **в. Кости** г. Нервы

РАЗДЕЛ №7 Снаряжение ориентировщика

12. Вопрос: Что из предложенных вещей, относится к снаряжению ориентировщика летом? (подчеркните нужное).

Приложение 3

Технологическая карта занятия по программе «Спортивное ориентирование»

Образовательное учреждение: туризма и экскурсий г. Брянска

Педагог дополнительного образования:

Дата:

Занятие: 45 минут

Тема занятия:

Цель:

Планируемые результаты:

Предметные:

Метапредметные:

Инструменты

Задачи занятия:

Предметные

Метапредметные:

1. **Познавательные УУД**
2. **Регулятивные УУД**
3. **Коммуникативные УУД:**

Личностные:

-оценивать свою работу и работу в группе своих товарищей

- давать адекватную самооценку
- обучить применять на практике полученные знания
- прививать интерес к познавательной деятельности

Тип занятия:

Формы:

Методы:

Приемы:

Оборудование: компьютер, проектор, доска, индивидуальные контрольные листы, карточки, схемы, карты.

Организационно-деятельный блок

Образовательные технологии: обучение индивидуальное и групповое. Дифференцированный подход, системно-деятельностный подход, проблемное обучение.

Основные понятия:

Схема конспект занятия

Этапы занятия	Время (мин)	Деятельность педагога	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты	
				предметные	УУД коммуникативные
1.Организационный (мотивация)					
2.Постановка цели и задачи занятия Мотивация к учебной деятельности					
3.Актуализация знаний Затруднение. Выход из затруднения					
Первичное закрепление самостоятельная работа					
Применение знаний в новой ситуации. Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок					
Подведение итогов					
Информация о домашнем задании					
Рефлексия					