

**Управление образования городского округа Первоуральск**

**Первоуральское муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр детского творчества**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 09 » сентября 2016г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор ПМАОУ ДО ЦДТ  
Песчин В.Б.  
« 12 » сентября 2016г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-туристской направленности  
«Основы спортивного ориентирования и навыки туристской подготовки»**

**Возраст обучающихся: 6 – 11 лет**

**Срок реализации: 2 года**

Автор-составитель:  
Сердюк Марина Васильевна,  
педагог дополнительного образования

г. Первоуральск 2016г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Спортивное ориентирование и туризм получили широкое признание как во всем мире, так и в нашей стране, как оздоровительные прикладные виды спорта. Ориентирование и туризм как виды спорта приемлемы для детей разных возрастов, способностей и интересов. Они объединяют в себе занятия в учебном классе, игровую деятельность, увлекательные тренировки на природе, познавательные походы и экскурсии.

Спортивно – туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, формирует исследовательские способности, направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития, приобретение навыков самостоятельной деятельности ребенка. Как только дети овладеют основными приемами ориентирования на местности и навыками туристской подготовки, у них как бы появляется волшебный ключ, который помогает открыть дверь к познанию окружающего мира как рядом с домом, так и вдали от него, компас и карта становятся для них лучшим другом и надежным помощником.

Данная программа составлена на основе Программы для объединений дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» и Программы дополнительного образования Института общего среднего образования РАО «Оздоровительно-познавательный туризм».

Предложенная программа составлена с использованием инвариантных блоков, предусматривающих базовую подготовку маленького спортсмена – туриста.

Цель программы:

- Развитие познавательной активности детей;
- Развитие двигательной, функциональной активности;
- Психическое и физическое оздоровление организма посредством занятий спортивным ориентированием и туризмом.

При этом предполагается решение следующих основных задач:

- Оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- Удовлетворение потребностей в физической и умственной деятельности;
- Формирование представлений об окружающем мире, умений общаться с природой, воспринимая ее как предмет отдыха и часть окружающей среды, требующей бережного обращения;
- Формирование координационных функций;
- Вовлечение детей в поисково-исследовательскую деятельность средствами ориентирования и туризма.
- Пропаганда спортивного ориентирования и туризма среди населения как средства активного отдыха.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, воспитателей дошкольных учреждений.

Содержание программы разделено на два блока:

1 блок – начальная подготовка – для детей старшего дошкольного возраста (6 – 7 лет). Время, отведенное на обучение, составляет 36 часов в год (36 учебных недель). Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 35 минут;

2 блок – базовая подготовка – для детей младшего школьного возраста (7 – 11 лет). Время, отведенное на обучение, составляет 72 часа в год (36 учебных недель), и рассчитано на два года обучения. Занятия проводятся с сентября по май включительно, причем практические занятия составляют большую часть. Педагог имеет возможность исходя из времени года и погодно-климатических условий, с учетом местных традиций и личностных творческих особенностей, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливая продолжительность занятий, которая не должна превышать одного академического часа в помещении и двух часов на местности. В каникулярное время (для младших школьников) педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде.

Учебно-тематическое планирование и содержание курса первого и второго годов обучения базовой подготовки идентичны, требования к уровню умений, навыков и знаний не изменяются.

Опираясь, на психологию старшего дошкольного и младшего школьного возраста, для полного усвоения программного материала детям требуется последовательное повторение и закрепление материала в течение второго года обучения.

Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной (физические упражнения, подвижные игры, мини-соревнования, состязания в помещении и на природе, туристские и оздоровительные прогулки), так и познавательно-творческой деятельности обучающихся (беседы, рисование природных объектов, коллективное и обсуждение художественных произведений о природе, спортсменах и путешественниках, просмотр видеосюжетов, изготовление поделок из природных материалов, экскурсии).

Работа по программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

Комплексность программы основывается на цикличности и круглогодичности учебно-тренировочного процесса. В образовательно-воспитательном процессе с участием педагога – ребенка – родителей – образовательного учреждения особое место занимает деятельность педагога и воспитанника. Большое значение имеет принцип индивидуализации и дифференциации в подборе соответствующих методов и приемов дополнительного образования и воспитания каждого ребенка.

Весь материал программы направлен на развитие у детей физической подготовки, совершенствование координации движений, ловкости, выносливости, овладение навыками и умениями ориентирования на местности и приобретение опыта безопасного пребывания в лесу и разделен на два взаимосвязанных этапа, каждый из которых решает свои задачи:

- Первый этап – информационно-познавательный. Дети приобретают базовые навыки и умения спортивного ориентирования, знания по краеведению, топографии и начальной туристской подготовке.
- Второй этап – операционно-деятельностный. У детей формируются умения самостоятельно выполнять определенные задания педагога.

Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, дидактических пособий, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать у занимающихся умение и навык самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований «Инструкции по организации и проведению туристских походов, ... экскурсий (путешествий) с учащимися...», «Правил организации и проведения туристских соревнований...».

Педагогическая эффективность познавательной, спортивно-туристской деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения посильных его возрастным особенностям и индивидуальным творческим способностям, мотивам и интересам. При этом необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению обязанностей, коллективизм, инициативность.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз в течение каждого года занятий) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики и тестирования занимающихся с целью наблюдения и контроля за влиянием занятий ориентированием и туризмом на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей детей. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать дозировку объемов, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке совместно с семьей (родители) и детским образовательным учреждением (школой) (воспитатель, классный руководитель) личностно-ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого воспитанника.

Структура программы. Программа состоит из пояснительной записки, годичного цикла дополнительного образования, перечня необходимого оборудования и снаряжения, списка литературы.

Годовой цикл дополнительного образования состоит из:

- взаимосвязанных частей тематического учебного плана занятий объединения с наименованием тем занятий, распределением часов на изучение теоретического и практического материала;
- рабочей учебной программы занятий объединения дополнительного образования;
- предполагаемых педагогических результатов – знаний, умений, навыков, которыми должен овладеть занимающийся к концу второго года обучения.

Список оборудования включает в себя перечень снаряжения и оборудования, необходимого для организации и проведения учебных занятий.

Представлен список литературы, использованной для работы над данной программой.  
Рекомендуемый минимальный состав учебной группы первого года обучения – 15  
человек, второго года обучения – не менее 12 человек.

**Учебно-тематический план занятий. Начальная подготовка детей.  
1-й год обучения**

№ n/n	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1. Введение. Основы спортивно-туристской подготовки</b>					
1.1	История спортивного ориентирования и туризма	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
1.2	Правила поведения юного спортсмена	1	0,5	0,5	
1.3	Основы безопасности в природной среде	1	0,5	0,5	
1.4	Основы безопасности на улице и дома	1	0,5	0,5	
1.5	Личная гигиена юного спортсмена	1	0,5	0,5	
<b>2. Азбука спортивного ориентирования</b>					
2.1	План местности	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
2.2	Карта. Виды. Назначение.	2	1	1	
2.3	Условные знаки.	2	1	1	
2.4	Компас. Устройство. Работа с компасом	2	1	1	
2.5	Ориентирование на местности	2	1	1	
2.6	Виды ориентирования	1	0,5	0,5	
2.7	Способы отметки на КП	1	0,5	0,5	
<b>3. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>					
3.1	Личное снаряжение и уход за ним	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
3.2	Групповое снаряжение и уход за ним	1	0,5	0,5	
3.3	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	0,5	0,5	
3.4	Туристские костры	1	0,5	0,5	
3.5	Палатки и укрытия	1	0,5	0,5	
3.6	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	2	-	2	
<b>4. В гостях у Айболита</b>					
4.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.	1	0,5	0,5	Беседа, опрос
4.2	Обработка ран, ссадин, ушибов. Наложение простейших повязок.	1	0,5	0,5	
<b>5. Основы краеведения. Навыки поисково-исследовательской деятельности</b>					
5.1	Земляки	2	-	2	Беседа, опрос
5.2	Природное наследие	2	-	2	
<b>6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>					
6.1	Пешеходный туризм	1	-	1	Беседа, опрос
6.2	Туристские узлы их применение	2	0,5	1,5	
<b>7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>					
7.1	Общая физическая подготовка	2	-	2	Тестирование
7.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование	2	-	2	
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Зачетный летний однодневный поход		Вне сетки часов			
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	

**Учебно-тематический план занятий. Базовая подготовка детей.**  
**1-й год обучения**

№ n/n	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля	
		всего	теория	практика		
<b>1. Введение. Основы спортивно-туристской подготовки</b>						
1.1	История спортивного ориентирования и туризма	2	1	1	Беседа, опрос	
1.2	Правила поведения юного спортсмена	2	1	1		
1.3	Основы безопасности в природной среде	2	1	1		
1.4	Основы безопасности на улице и дома	2	1	1		
1.5	Личная гигиена юного спортсмена	2	1	1		
<b>2. Азбука спортивного ориентирования</b>						
2.1	План местности	2	1	1	Беседа, опрос	
2.2	Карта. Виды. Назначение.	2	1	1		
2.3	Условные знаки.	3	1	2		
2.4	Компас. Устройство. Работа с компасом	2	1	1		
2.5	Ориентирование по сторонам горизонта.	2	1	1		
2.6	Ориентирование по компасу и карте	2	1	1		
2.7	Ориентирование на местности	3	1	2		
2.8	Виды ориентирования	3	1	2		
2.9	Способы отметки на КП	2	1	1		
<b>3. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>						
3.1	Личное снаряжение и уход за ним	2	1	1	Беседа, опрос	
3.2	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1		
3.3	Организация биваков и охрана природы	2	1	1		
3.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	-	1		
3.5	Туристские костры	2	1	1		
3.6	Палатки и укрытия	2	1	1		
3.7	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	2	-	2		
3.8	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1		
<b>4. В гостях у Айболита</b>						
4.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.	2	1	1	Беседа, опрос	
4.2	Обработка ран, ссадин, ушибов. Наложение простейших повязок.	2	1	1		
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	2	1	1		
<b>5. Основы краеведения. Навыки поисково-исследовательской деятельности</b>						
5.1	Земляки	2	-	2	Беседа, опрос	
5.2	Природное наследие	3	1	2		
<b>6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>						
6.1	Пешеходный туризм	3	1	2		
6.1.1	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	2	-	2		
6.1.2	Туристские узлы их применение	2	-	2		
6.2	Лыжный туризм	1	-	1		
<b>7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>						
7.1	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Тестирование	
7.2	Общая физическая подготовка	3	-	3		
7.3	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование	2	-	2		
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. Зачетный летний однодневный поход		Вне сетки часов				
<b>Итого:</b>		72	24	48		

**Учебно-тематический план занятий. Базовая подготовка детей.**

**2-й год обучения**

№ n/n	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля	
		всего	теория	практика		
<b>1. Введение. Основы спортивно-туристской подготовки</b>						
1.1	История спортивного ориентирования и туризма	2	1	1	Беседа, опрос	
1.2	Правила поведения юного спортсмена	2	1	1		
1.3	Основы безопасности в природной среде	2	1	1		
1.4	Основы безопасности на улице и дома	2	1	1		
1.5	Личная гигиена юного спортсмена	2	1	1		
<b>2. Азбука спортивного ориентирования</b>						
2.1	План местности	1	-	1	Беседа, опрос	
2.2	Карта. Виды. Назначение.	3	1	2		
2.3	Условные знаки.	3	1	2		
2.4	Компас. Работа с компасом	3	1	2		
2.5	Ориентирование по сторонам горизонта.	2	1	1		
2.6	Ориентирование по компасу	2	1	1		
2.7	Ориентирование на местности	3	1	3		
2.8	Виды ориентирования	3	1	2		
2.9	Способы отметки на КП	2	-	2		
<b>3. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста</b>						
3.1	Личное снаряжение и уход за ним	2	-	2	Беседа, опрос	
3.2	Групповое снаряжение и уход за ним	2	-	2		
3.3	Организация биваков и охрана природы	2	1	1		
3.4	Индивидуальный и групповой ремонтный набор	1	-	1		
3.5	Туристские костры	2	1	1		
3.6	Палатки и укрытия	2	-	2		
3.7	Туристская группа на туристской прогулке (экскурсии)	2	-	2		
3.8	Питьевой режим на туристской прогулке	1	-	1		
<b>4. В гостях у Айболита</b>						
4.1	Оказание первой доврачебной помощи. Медицинская аптечка.	2	1	1	Беседа, опрос	
4.2	Обработка ран, ссадин, ушибов. Наложение простейших повязок.	2	1	1		
4.3	Способы транспортировки пострадавшего	1	-	1		
<b>5. Основы краеведения. Навыки поисково-исследовательской деятельности</b>						
5.1	Земляки	2	-	2	Беседа, опрос	
5.2	Природное наследие	3	-	3		
<b>6. Азбука спортивно-оздоровительного туризма</b>						
6.1	Пешеходный туризм	3	1	2		
6.1.1	Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна)	2	-	2		
6.1.2	Туристские узлы их применение	2	-	2		
6.2	Лыжный туризм	1	-	1		
<b>7. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>						
7.1	Специальная физическая подготовка	3	-	3	Тестирование	
7.2	Общая физическая подготовка	3	-	3		
7.3	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование	2	-	2		
Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию			Вне сетки часов			
Зачетный летний однодневный поход						
<b>Итого:</b>		72	17	55		