

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Курортного района, Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

Принята на педсовете  
Протокол № 4  
от «31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 32 от «01» 09 2017 г.  
Директор ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»  
Куканова М.В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Туризм»**  
**«Спортивное ориентирование»**

Возраст учащихся: 8-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик - Загерс А.В.  
педагог дополнительного образования  
ГБУ ДО ДДТ Курортного района,  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

## Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - это спорт. Научившись ориентироваться в школьные годы, ребёнок, став взрослым, использует полученные умения и навыки, продолжая участвовать в массовых соревнованиях по ориентированию в соответствующих возрастных группах. Проблемы досуга для него не существует. Календарь соревнований весьма насыщен. И летом, и зимой всегда можно выбрать, куда поехать в выходной день, чтобы запастись энергией на предстоящую трудовую неделю. В зависимости от самочувствия и функциональной подготовки можно ставить перед собой разные задачи: поучаствовать в соревнованиях, преодолеть себя и дойти до финиша, погулять по лесу с картой и получить удовольствие, победить. Привычка планировать свою деятельность, полученная ориентировщиками в школьном возрасте, когда в учебный день вписаны тренировки, и приходится напрягаться, чтобы всё успеть, позволяет в дальнейшем всегда находить время для регулярных пробежек и упражнений, что повышает жизненный тонус и снимает нервное напряжение. Участие в массовых соревнованиях необычайно расширяет круг общения, появляются новые знакомые, а это немаловажно в жизни. Кроме того, ориентирование - спорт семейный. Им занимаются и дети, и их родители, и бабушки, и дедушки, всем в лесу находится место. Практика показывает, что люди прошедшие школу ориентирования, уже по-другому воспитывают своих. С самого раннего возраста они прививают им любовь и бережное отношение к природе, к лесу, навыки здорового образа жизни.

### Направленность программы – туристско-краеведческое

#### **Актуальность программы:**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием, как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны. История спортивного ориентирования. Гигиена тренировочных занятий, режим. Питание. Техника безопасности. Изучение и охрана природы. Условные знаки спортивных карт. Основы картографии. Рельеф и его изображение. Техничко-вспомогательные действия. Чтение карты. Компас и его использование. Развитие познавательных психических процессов. Правила соревнований. Спортивный инвентарь. Порядок работы на контрольном пункте. Легенды контрольных пунктов. Врачебный контроль и самоконтроль. Планирование тренировки. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Основы техники спортивного ориентирования. Основы техники лыжных ходов. Основы техники бега. Спортивные и подвижные игры.

#### **Отличительные особенности**

В воспитательном процессе подрастающего поколения важное место отводится физической культуре, спорту и туризму. Одним из увлекательнейших видов спорта является ориентирование на местности, которое, кроме оздоровительной и спортивной направленности, имеет большое военно-прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину -

каждому человеку, связанному по роду своей деятельности с передвижением по лесным, болотистым и горным участкам местности.

Спортивное ориентирование - необычный вид спорта, доступный людям любого возраста и физической подготовленности. Навыки ориентирования есть у каждого. Мы выбираем правильную дорогу в большом городе, ориентируясь по хорошо знакомым объектам - домам, перекресткам улиц, памятникам, телевизионным вышкам и т.д.

Спортивное ориентирование решает две главные задачи: вырабатывает навыки ориентации на незнакомой местности, в общении с природой укрепляет здоровье спортсменов, совершенствует их личные качества.

Спортивное ориентирование является одним из наиболее специфических видов спорта, в котором сочетаются высокие физические и умственные нагрузки на фоне больших волевых и эмоциональных напряжений, направленных на самостоятельное решение ряда практических задач.

Занятие спортивным ориентированием содействует - умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать, понимать и любить природу.

Юный спортсмен - ориентировщик в процессе подготовки к соревнованиям совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, военного дела и физкультуры, он учится сосредотачиваться, действовать на трассе соревнования самостоятельно в самых сложных условиях. К тому же длительный бег, по лесистой пересеченной местности значительно укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, что положительно сказывается на здоровье занимающихся.

**Адресат программы:** Данная программа предназначена для детей от 8 до 15 лет, любого пола и образования. Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает несколько уровней освоения.

**Цель программы:** Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основных знаний о спорте.
- Формирование знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

**Условия реализации образовательной программы.**

**Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 года: 72 часа, 2 часа в неделю, 144 часа -4 часа в неделю. Количество учащихся в группе 15 человек. Группы комплектуются по желанию детей и родителей, на основании представления медицинской справки от врача.

По этой программе могут обучаться как новички, так и дети, уже знакомые с ориентированием. Спортивное ориентирование по праву считается одним из интереснейших видов спорта, гармонично сочетающим интеллектуальные, физические и психологические нагрузки. Тренировки и соревнования на местности в естественных природных условиях делают этот вид спорта не только привлекательным и широко доступным, но и оказывающим исключительное эстетическое и оздоровительное воздействие на занимающихся, особенно детей.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает несколько уровней освоения:

#### **Уровень освоения программы УГЛУБЛЕННЫЙ**

- (1-полугодие), рассчитанный на получение новых знаний в области навыков спортивного ориентирования.

- (2-полугодие.), предусматривающий участие в спортивных мероприятиях и судейскую практику.

#### **Условия набора в объединение.**

Основной набор в группы спортивного ориентирования проходит в начале учебного года. В середине года возможен дополнительный набор взамен выбывших из-за болезни, неуспеваемости или других причин учащихся.

В группы все желающие, прошедшие медицинский осмотр и достигшие 8-летнего возраста.

- условия формирования групп: группы разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся на первый, второй и последующий год обучения на основе собеседования. Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, норм наполняемости групп.

- формы проведения занятий: проведение и участие в соревнованиях, беседы, показ фильмов и трансляций с соревнований по спортивному ориентированию.

- формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная работа со всеми учащимися одновременно: беседа, показ, объяснение;

- коллективная работа: проблемно-поисковое, творческое взаимодействие между всеми детьми одновременно: репетиция, постановочная работа, концерт;

- групповая: организация работы в малых группах: совместные действия, общение, взаимопомощь, в парах;

- индивидуальная: работа с одаренными детьми, солистами, корректировка пробелов в знаниях, отработка отдельных навыков;

-кадровое и материально-техническое обеспечение:

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки. Занятия проводит тренер преподаватель имеющий знания и опыт по данному виду спорта.

#### **Планируемые результаты:**

Личностные результаты:

В результате обучения у учащихся сформируются

- Основы культуры межличностного общения;

- Умения и навыки, помогающие работе с картой и компасом.

- Эстетический вкус;

- Общекультурный кругозор.

Метапредметные результаты:

В результате обучения у учащихся сформируются:

- Умения анализировать свои возможности, поступки,

- Умения вступать в диалог.

Предметные результаты:

- Знать терминологию спортивного ориентирования и топографии.

- Уметь самостоятельно отрабатывать отдельные движения.

- Уметь выполнять задания в соответствии с особенностью местности.

- Уметь работать с картой на местности.

**Учебный план  
1 год обучения( 72 часа)**

№№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	-	1	Входящая диагностика
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	-	1	
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1	Промежуточная диагностика
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	1	-	1	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	-	1	
4	Планирование спортивной тренировки				
4.1	Методика ведения спортивного дневника	1	1	2	
5	Спортивный инвентарь.	1	-	1	
6	Основы картографии.	1	-	1	
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования				
7.1	Легенды контрольных пунктов	3	1	4	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	2	1	3	
7.3	Чтение спортивной карты.	-	2	2	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	1	1	2	
7.5	Технико-вспомогательные действия	1	1	2	
7.6	Компас и его использование	1	1	2	
7.7	Тактическая подготовка.	2	2	4	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	-	1	Промежуточная диагностика
9	Краеведение и охрана природы.	2	-	2	
10	Основы туристской подготовки.	2	1	3	

11	Общая физическая подготовка				
11.1	Упражнения, развивающие быстроту.		1	1	
11.2	Упражнения, развивающие общую выносливость.		1	1	
11.3	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.		1	1	
11.4	Упражнения, развивающие силу.		2	2	
12	Специальная физическая подготовка				
12.1	Беговая подготовка.		2	1	
12.2	Лыжная подготовка.	1	1	2	
13	Контрольные упражнения и соревнования.	2	1	28	Итоговая диагностика
	Всего часов:	26	46	72	

**Учебный план  
1 год обучения (144 часа)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	«Азбука туризма»	42	21	21	Входной
	Вводное занятие	2	2	-	
	Виды туризма. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	4	2	2	
	Туристские должности в группе.	1	1	-	
<b>1.1</b>	Туристские навыки и умения.	25	12	13	Промежуточный
	Личное и групповое туристское снаряжение	3	1	2	
	Рюкзак, палатка.	2	1	1	
	Выбор места привала	6	3	3	
	Костер	2	1	1	
	Кухня туриста	4	2	2	
	Узлы	3	1	2	
	Подготовка к походу.	2	1	1	
	Порядок движения группы, режим движения, темп.	2	1	1	
	Знакомство с этапами тур полосы. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных	1	1	-	

	препятствий				
<b>1.2</b>	Топография и ориентирование	10	4	6	Промежуточный
	План, карта, их значение	2	1	1	
	Знакомство с компасом. Стороны горизонта. Игры с дополнительными сторонами горизонта.	3	1	2	
	Условные знаки	3	1	2	
	Ориентирование в пространстве	2	1	1	
<b>2</b>	Здоровый образ жизни	34	14	18	Промежуточный
	Меры безопасности при проведении занятий	2	1	1	
	Безопасное поведение в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях	4	1	3	
<b>2.1</b>	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	12	5	7	Промежуточный
	Личная гигиена	2	1	1	
	Походная медицинская аптечка.	2	1	1	
	Первая помощь	6	2	4	
	Транспортировка пострадавшего	2	1	1	
<b>2.2</b>	Здоровье	16	7	9	Промежуточный
	Значение и содержание врачебного контроля	4	2	2	
	Режим дня, его анализ и контроль.	2	1	1	
	Негативные факторы риска здоровью	2	1	1	
	Правильное (здоровое) питание, его режим, структура, полезные продукты	4	1	3	
	Питание в группы в походе	2	1	1	
	Способы обеззараживания питьевой воды	2	1	1	
<b>3</b>	Краеведение	34	19	15	Промежуточный
	Туристу о природе	2	1	1	
<b>3.1</b>	Родной край, его природа	18	9	9	Промежуточный
	Леса России	4	2	2	

	Реки России	4	2	2	
	Растения нашего края	4	2	2	
	Животные нашего края	4	2	2	
	Правила поведения на природе	2	1	1	
3.1	Сестрорецк-история	14	9	5	Промежуточный
	Растения Сестрорецка	5	3	2	
	Животные Сестрорецка	9	6	3	
4	Экология	34	13	21	Промежуточный
	Меры безопасности при проведении занятий	2	1	1	
	Осознание ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нем	2	2	-	
	Правила поведения в природе	2	1	1	
	Сезонные изменения	12	4	8	
	Общественно-полезная работа в путешествии	2	1	1	
	Красная книга	2	1	1	
	Заповедники	2	1	1	
	Фенологические наблюдения-метод изучения родного края	6	1	5	
	Газета юных туристов	4	1	3	
	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый
	Итого:	144	68	76	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017	25. 05.2018	36	72 часа	2 раза в неделю по 1 часу
1 года	01.09.2017	25.05.2018	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеобразовательной программы

**«Туризм. Спортивное ориентирование»**

на 2017-2018 учебный год  
*группа № 1*

Составитель: Загерс А.В ., педагог дополнительного образования

\_\_\_\_\_ (подпись)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Подпись

(Ф.И.О.)

Задачи:

Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха.

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентировании.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу.

Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью.

Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий.

Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

Формы и методы: Беседа.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание. Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

3.3 Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

Формы и методы: Беседа,

Формы оценки результативности: субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

4.0 Планирование спортивной тренировки.

4.1 Методика ведения спортивного дневника.

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: заполнение примерных дневников тренировок.

5.0 Спортивный инвентарь.

Формы и методы: Беседа.

Практические занятия: Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

6.0 Основы картографии.

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

Формы и методы: Беседа.

7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.

7.1 Легенды контрольных пунктов. Общая информация на легендах: возрастная группа, длина

дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

Практические занятия :упражнения на чтение легенд.

7.2 Условные знаки спортивных карт. Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.

7.3.Чтение спортивной карты.

Практические занятия: Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, поворота карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

7.4 Порядок работы на контрольном пункте.

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.

7.5 Техничко-вспомогательные действия. Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки.

Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.6 Компас и его использование. История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования «Moscow compass.». . Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.

7.7 Tактическая подготовка.

Tактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Tактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Tактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

Формы и методы: Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

Формы оценки результативности: Tестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.

8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков. Kалендарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

9.0 Краеведение и охрана природы.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Kраткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны. Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся.

10.0 Основы туристской подготовки.

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

Формы и методы: Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

Практические занятия: участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.

11.0 Общая физическая подготовка.

11.1 Упражнения, развивающие быстроту.

Практические занятия: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с

обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

11.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.

Практические занятия: Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

11.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.

Практические занятия: Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

11.4 Упражнения, развивающие силу.

Практические занятия: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

12.0 Специальная физическая подготовка.

12.1 Беговая подготовка.

Основы техники спортивного ориентирования. Упражнения для привыкания к лесу.

Основы техники бега. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

Формы и методы: Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

Формы оценки результативности: Контрольные упражнения, тесты.

Практические занятия: Игры в лесу с прыжками через канавы, пни, камни, пробегание через кусты, между деревьями, с быстрым прохождением коротких спусков и подъёмов, метанием шишек и камней. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Подвижные игры типа «День и ночь» Бег по узкой дорожке - «тропинке» шириной 20-25см; бег по одной линии, бег прыжками. Бег в гору, под спуск.

## 12.2. Лыжная подготовка.

Подбор и хранение беговых лыж.

Практические занятия: Простейшие способы передвижения на лыжах.

## 13.0 Контрольные упражнения и соревнования.

Учащиеся 1-го года обучения в течение учебного года должны принять участие в 1-2 соревнованиях по туризму и другим видам спорта, включая кросс, и в 3-4 соревнованиях по спортивному ориентированию.

Практические занятия: участие в соревнованиях.

## 14.0 Медицинское обследование.

Учащимся достаточно пройти обследование в своей районной поликлинике.

Методы отслеживания результативности.

Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного психологического роста учащихся.

Ожидаемые результаты по годам обучения.

Планируемые результаты:

повысить уровень общей физической подготовки;

сформировать мотивацию к занятиям спортом вообще и спортивным ориентированием в частности;

знать основы техники спортивного ориентирования, кроссового бега, участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию

овладеть навыками быстрого и надёжного чтения карты в движении;

развить образное восприятие местности, устойчивость внимания, способность к произвольной его концентрации на самом процессе ориентирования, зрительную и логическую память;

участвовать в соревнованиях по спортивному ориентированию;

выполнить 1 – 2 разряд по ориентированию и нормативы по бегу и ОФП, определённого возраста.

## Группа №2 Год обучения 1

Особенности: Рабочая программа рассчитана на один год обучения 72 часа, 1 раза в неделю по 1 часа.

Задачи:

### Обучающие:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.

- Изучение истории края, его природных особенностей.

- Формирование основ знаний о спорте.

- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

### Развивающие:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.

- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.

- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

### Воспитательные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.

- Воспитание чувства патриотизма.

- Воспитание бережного отношения к природе.

- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

Календарно – тематическое планирование на (2017-2018 уч. год)

Педагог: (Ф.И.О.)

Название программы: Туризм. Спортивное ориентирование

Направленность: туристско-краеведческая

Год обучения: первый

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Расписание:

Дата планир.	Дата фактич.	Количество часов по расписанию	Раздел, тема	Содержание занятия	Теория	Практика
07.09		2	Общее собрание			
14.09		2	Организационное занятие	Правила поведения в учреждении.	2	
21.09		2	Организационное занятие	Инструктаж по технике безопасности	2	
28.09		2	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	История вида спорта. Собенности проведения соревнований.	1	1
05.10		2				
12.10		2	Топографическая подготовка ориентировщика	Изучение условных знаков	1	1
19.10		2				
26.10		2	Условные знаки спортивных карт РФ	Особенности условных знаков в картах РФ		2
02.11		2				
10.11		2	Правила соревнования	Основные правила соревнований.	1	1

17.11		2	<b>Топографическая подготовка ориентировщика</b>	Возрастные группы. Проведение соревнований внутри коллектива.		2	
24.11		2					2
30.11		2					
07.12		2	<b>Тактическая подготовка ориентировщика</b>	Особенности электронной отметки на соревнованиях . Тактика заходы и ухода с контрольного пункта.	1	1	
14.12		2					2
21.12		2					2
28.12		2	<b>Техническая подготовка ориентировщика.</b>	Контроль направления. Чтение карты на месте и в движении		2	
11.01		2					2
18.01		2	<b>Краткие сведения о строении и функциях организма человека.</b>	Основы анатомии и физиологии человека.	1	1	
25.01		2	<b>Снаряжение ориентировщика</b>	Подбор одежды ориентировщика . разновидности компасов и работа с ними	1	1	
01.02							2
08.02		2	<b>Методика ведения спортивного дневника</b>	Знакомство с понятием «Спортивного дневника».Методика его	1	1	



				ведения.		
15.02		2	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	Обще развивающие упражнения. Специальная подготовка ориентировщика ( бег по пересеченной местности , забегание в гору)	1	1
22.02	2					2
01.03	2					2
15.03	2					2
22.03		2	<b>Участие в соревнованиях</b>			2
29.03		2	<b>Чтение спортивной карты.</b>	Работа с картой на местности .		2
05.04		2	<b>Лыжная подготовка</b>	Подбор лыжного снаряжения ориентировщика. Разновидности лыжно хода	1	2
12.04	2					2
19.04	2					2
26.04		2	<b>Рельеф местности и его изображение на картах</b>	Повторение условных знаков. Тесты и игры с условными знаками . изучение рельефа на картах.	1	1
03.05	2					2
10.05	2					2
17.05	2					2
24.05		2	<b>Участие в соревнованиях</b>			2

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеобразовательной программы

**«Туризм. Спортивное ориентирование»**

на 2017-2018 учебный год  
*группа № 2*

Составитель: Загерс А.В ., педагог дополнительного образования

\_\_\_\_\_ (подпись)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Подпись

(Ф.И.О.)

## Раздел 1. «Азбука туризма»

### Тема: Вводное занятие

Обучающиеся познакомятся с основными направлениями работы дополнительной образовательной программы, о её актуальности, необходимости в нашей современной жизни. Ознакомятся с планом работы на весь учебный год.

### Тема: Виды туризма. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.

#### Теория

Виды туризма: Пеший, лыжный горный, водный туризм.

Турист вдали от дома, его действия. Права и обязанности участников путешествия. Выполнение задания, или общественно полезная работа туристов в походе. Перечень законов юных туристов. Постепенное и постоянное воспитание, и развитие культуры.

Моральная готовность - это прежде всего дисциплинированность каждого участника, спортивный азарт, то есть не только стремление к борьбе, к преодолению трудностей, но и достаточно ясное понимание того, что ожидает его на пути. Правила поведения в походе и обществе. Инструктаж по технике безопасности.

#### Практика

Отработка норм техники безопасности.

### Тема: Туристские должности в группе.

#### Теория

Залог успеха туристской группы — сплоченность и грамотность каждого. В любом мероприятии у каждого члена группы должно быть хоть маленькое дело, это позволяет каждому чувствовать свою причастность к общему делу.

Важным моментом в обучении детей, формировании у них чувства ответственности перед коллективом за порученное дело является выполнение обязанностей в туристской группе. Они могут быть постоянными — на весь поход; а могут быть временными — работа в качестве дежурного или дублера по какой-либо должности. Исполняя роль дублера, ребенок в одном походе сможет поработать и командиром, и ремонтным мастером, и проводником.

Распределение должностей логично производить, учитывая пожелания детей, их увлечения и наклонности. Авторитарное назначение не принесет много пользы. Окончательное решение следует принимать на собрании группы. При этом не следует думать, что ребенок, хорошо справляющийся с одной обязанностью, должен и в следующий поход идти в той же должности. Только пройдя все должности в туристской группе, юный турист сможет хорошо освоить туристские премудрости, научиться самостоятельно, осознанно и ответственно выполнять любую работу в группе, а главное, принимать решения в любых ситуациях.

#### Практика

Распределение должностей, учитывая пожелание ребят и их увлечения и наклонности. Выбираем командира группы, зам. командира, ответственного за питание, ответственного за снаряжение, краеведа, санитаря.

## Раздел 1.2: «Туристские навыки и умения»

### Тема: Личное и групповое туристское снаряжение

#### Теория

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для 1-3-дневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и

недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжения для зимних походов, типы лыж. Подготовка личного снаряжения к походу.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы.

Состав и назначение ремонтного набора. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для зимнего похода.

Практика

Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт. Составление ремонтного и хозяйственного набора для ПВД.

Тема: Рюкзак, палатка

Теория

Рассмотрим разные виды рюкзаков: для пешего, лыжного, водного, горного туризма.

Рассмотрим подробно типы и виды палаток.

Практика

Ставим палатку на время.

Тема: Выбор места привала

Теория

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.п.). Выбор места для привала и ночлега (бивуака). Основные требования к расположению привала и бивуака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт).

Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Организация ночлегов в помещении.

Правила купания.

Практика

Определение мест пригодных для организации привалов и ночлегов. Развешивание и свертывание лагеря (бивуака)

Тема: Костер

Теория

Типы костров. Правила разведения костра. Работа с топором, пилой при заготовке дров.

Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Принцип разведения и поддержание костра. Виды костров. Выбор и заготовка дров. Разведение костра под дождем. Костровое хозяйство. Приготовление пищи на костре. Меры предосторожности при обращении с костром. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практика

Противопожарная безопасность.

Принцип разведения и поддержание костра. Виды костров. Выбор и заготовка дров. Разведение костра под дождем. Костровое хозяйство. Приготовление пищи на костре. Меры предосторожности при обращении с костром.

Тема: Кухня туриста

Теория

Составление суточного рациона туриста. Закупка продуктов. Правила упаковки и хранения продуктов. Правильное приготовление пищи. Соблюдение режима питания. Правила употребления пищи. Основные функции завхоза. Состыковка по весу питания.

Практика

- расфасовка продуктов питания;
- составление меню и раскладки продуктов;
- распределение веса на маршрут.

Ребята придумывают свое туристическое меню.

Тема: Узлы

Теория

Использование простейших узлов и техника их вязания. Основные приемы страховки. Узлы – классификация по использованию. Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины. Правила прохождения технических этапов туристической полосы препятствий.

Практика: вязание восьмерки, булинь, австрийский проводник.

-вязание узлов на время;

-надевание страховочной системы на время.

Тема: Подготовка к походу.

Теория

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

Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана - графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практика

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана - графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Тема: Порядок движения группы, режим движения, темп.

Теория

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

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной Местности, по лесу, кустарникам, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практика

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

Тема: Знакомство с этапами тур полосы. Меры безопасности при преодолении естественных и искусственных препятствий.

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения с колющими и режущими предметами в домашних условиях. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

## Раздел 1.2 Топография и ориентирование

Тема: План, карта, их значение

Теория

Понятие топографической карты. Виды карт и их содержание. изображение местности на топографической карте. Понятие местных предметов. Изображение предметов с помощью условных топографических знаков. Углы на картах, их измерение. Транспортир.

Практика

Нарисовать свой дом, школу, ее окрестности с помощью условных топографических знаков на карте местности.

Тема: Знакомство с компасом. Стороны горизонта.

Теория

Строение и назначение компаса. Определение сторон горизонта без компаса. Что такое азимут и движение по азимуту.

Практика

Делаем компас своими руками-эксперимент.

Тема: Условные знаки

Теория

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топографических знаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика

Изучение на местности изображения окружающих предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Тема: Ориентирование в пространстве

Игра с детьми в лабиринт.

## Раздел 2 Здоровый образ жизни

Тема: Меры безопасности при проведении занятий

Теория

Техника безопасности на занятиях в секции по туризму.

Практика

Инструктаж

Тема: Безопасное поведение в условиях повседневной жизни и в различных опасных ЧС

Теория

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения с колющимися и режущимися предметами в домашних условиях.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Практика

Обработка норм техники безопасности.

### Раздел 2.1: Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Тема: Личная гигиена

Теория

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание).

Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика тренировок, походов и путешествий.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Практика

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

Тема: Походная медицинская аптечка

Теория

Хранение и транспортировка аптечки. Состав походной аптечки для похода выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов.

Личная аптечка туриста. Индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний.

Практика: Формирование походной медицинской аптечки.

Тема: Первая помощь

Теория

Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков.

Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания.

Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Практика

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

Тема: Транспортировка пострадавшего

Теория

Зависимость способа транспортировки и переноски пострадавшего от характера и места повреждения, его состояния, от количества оказывающих помощь. Транспортировка на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоем на поперечных палках. Переноска вдвоем на шестах (или лыжах) со штормовками, на носилках-плетенках из веревок, на шесте. Изготовление носилок из шестов, волокуши из лыж.

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Практика

Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.

Раздел 2.2: Здоровье

Тема: Значение и содержание врачебного контроля

Теория

Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Прохождение врачебного контроля.

Практика:

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме».

Тема: Режим дня, его анализ контроль

Теория

Ориентировочный распорядок дня дошкольника. Составление правильного режима дня и его соблюдение.

Практика

Составление правильного режима дня и его соблюдение. Составление комплекса упражнений для правильной осанки.

Тема: Негативные факторы риска здоровью

Теория



Беседа о важнейших аспектах здорового образа жизни. Что такое вредные привычки и как от них избавиться.

Практика

Показ слайдовой презентации на тему: «Я-за здоровый образ жизни»

Тема: Правильное (здоровое питание), его режим, структура, полезные продукты.

Теория

Составление суточного рациона туриста. Правила упаковки и хранения продуктов. Правильное приготовление пищи. Соблюдение режима питания. Правила употребления пищи.

Практика

Составляем правильный рацион питания.

Тема: Питание группы в походе.

Теория

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практика

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Тема: Способы обеззараживания питьевой воды.

Теория

Обеспечение туристических групп чистой водой в походных условиях является хлопотным, но очень важным делом. Далеко не всегда туристические маршруты проходят вблизи горных рек или родниковых зон, где можно без особого труда набрать чистой воды. Во всех остальных случаях необходимо провести ряд мероприятий, после чего практически любая вода, которая будет встречаться по дороге, может стать пригодной для употребления

Практика

Делаем фильтр для воды

Раздел 3: Краеведение

Тема: Туристы о природе

Теория

о признаках устойчивой ясной погоды, перемены ясной погоды на ненастную, устойчивой ненастной погоды, перемены ненастной погоды к лучшей и признаках приближения грозы; о народных приметах.

Практика

На практических занятиях туристы, наблюдая за погодными условиями, изучают условные значки метеонаблюдений и ведут журнал наблюдений, который заполняется, в том числе и в походных условиях.

Раздел 3.1: Родной край, его природа

Тема: Леса России

Теория

Географическое положение зоны лесов. Тайга. Смешанный лес. Широколиственный лес. Животный мир лесной зоны. Экологические проблемы

Практика

Викторина «Сохраним леса России» После викторины ребята должны нарисовать рисунок на тему «Леса России».

Тема: Реки России

Теория

Самые крупные реки в России. Составные части реки: исток; устье; речная долина; пойма; терраса; притоки реки.

Практика

Краткий обзор «Реки России» Демонстрация презентации «Реки России»

Постараются показать на карте важнейшие реки России и отметить их на контурной карте.

Тема: Растения нашего края

Теория

Водные, лечебные, ягодные, ядовитые растения. Охрана растений.

Практика

Игра «Поле чудес» Тема игры: «Растения нашего края».

Тема: Животные нашего края

Теория

Показ презентации на тему «Дикие животные нашего края».

Практика

Игра «Угадай животное по описанию»

Ребята рассказывают про своих домашних питомцев.

Раздел 3.1: Сестрорецк-история

Тема: Растения Сестрорецка

Теория

История Сестрорецка.

Демонстрация растений, произрастающих на территории Сестрорецка.

Практика

Уникальность «Сестрорецкого болота». Растения Сестрорецкого болота.

Прогулка в парк культуры и отдыха «Дубки»

Тема: Животные Сестрорецка

Теория

Показ презентации «Животные Сестрорецка».

Практика

Экологическая викторина «Сохраним животных»

День настольных игр «Животные нашего края»

Прогулка в парк культуры и отдыха «Дубки».

Раздел 4: Экология

Тема: Меры безопасности при проведении занятий

Теория Беседа по технике безопасности. Вспоминаем, как вести себя на занятиях, на улице, в лесу, на дороге и дома.

Практика

Инструктаж по технике безопасности.

Тема: Осознание ценности, целостности и многообразия окружающего мира, своего места в нем

Теория

Беседа об окружающем нас мире. Что такое экология?

Практика

Рисунок «Мир вокруг нас»

Тема: Правила поведения на природе

Теория

Впереди каникулы, а это значит самое время вспомнить, как вести себя на природе. Беседа с ребятами. Демонстрация презентации «Правила поведения на природе».

Тема: Сезонные изменения

Теория

Разбираем подробно времена года: Осень, зима, весна, лето. Сезонные изменения у растений и животных.

Практика

Календарь природы своими руками.

Выход на улицу, наблюдения за растениями и деревьями. Записываем изменения в блокнот для заметок: «Юного туриста»

Тема: Общественно-полезная работа в путешествии

Теория

Кто такие экологи, геологи, археологи, метеорологи и как эти профессии тесно связаны с путешествиями.

Тема: Красная книга

Теория

Познакомить детей с Красной книгой, охраняемыми растениями и животными.

Тема: Заповедники России

Теория

Виртуальное путешествие по заповедникам России. Рассмотрим самые большие заповедники России.

Практика

Отметить на карте 5 самых больших заповедников России.

Тема: Фенологические наблюдения-метод изучения родного края

Теория

Ребята готовят свои рассказы о родном крае основываясь на свои записки «Юного туриста».

Практика

Прогулка в парк культуры и отдыха «Дубки». Выезд с детьми и родителями в Комарово.

Тема: Газета юных туристов

Подведение наших итогов за год обучения. Делаем с ребятами газету «Юного туриста» используя фотографии с занятий и наших записей.

Итоговое занятие  
Итоговое соревнование для «Юных туристов» /

**Календарно – тематическое планирование (2017-2018 уч. год)**

**Педагог: (Ф.И.О.)**

**Название программы: Туризм. Спортивное ориентирование**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Год обучения: первый**

**Количество часов в неделю: 4 часа**

**Количество часов в год: 144 часа**

**Расписание:**

№ за ня тия	Дата планир	Дата фактич	Название темы	Краткое описание программы	Тео рия	Пр акт ик а	Вс ег о
1.	18.10		Вводное занятие	Знакомство с коллективом. Обсуждение плана на предстоящий учебный год и ближайшие занятий. Инструктаж по ТБО.	1	1	2
2.	19.10		Виды туризма. Законы, правила, нормы поведения юных туристов.	Рассказываю ребятам про пеший, лыжный и горный, водный, велосипедный туризм.	1	1	2
		Дети рассказывают, чем отличаются друг от друга виды туризма. Выбирают для себя какой вид туризма им интересен.		1	1	2	
3.	25.10		Туристские должности в группе	Распределение должностей, учитывая пожелание ребят и их увлечения и наклонности. Выбираем командира группы, зам. командира, ответственный за питание, ответственного за снаряжение, краеведа, санитаря.	1	1	2
5.	26.10		Личное и групповое туристское снаряжение	Демонстрация личного и группового снаряжения.  Рассказываю про общие требования к туристскому снаряжению:	1	1	2

				безопасность эксплуатации, минимальный вес, объем, комфортность, гигиеничность и эстетичность.			
6.	01.11			Устный опрос в виде игры. Ребята рассказывают про личное и групповое снаряжение. Рисуют снаряжение в свой блокнот для заметок.	1	1	2
7.	02.11		Рюкзак, палатка	Смотрим какие виды рюкзаков и палаток существуют. Учимся ставить палатку.	1	1	2
8.	08.11		Выбор места привала	Виртуально путешествуем с ребятами. Рассказываю про выбор обеденного привала, ночлега и дневки.	1	1	2
9.	09.11			Организовываем с детьми бивак на площадке ДДТ	1	1	2
11	15.11		Костер	Противопожарная безопасность. Типы костров.	1	1	2
12	16.11		Кухня туриста	Продукты в походе. Упаковка и транспортировка продуктов. Туристическая посуда. Утилизация отходов.	1	1	2
13	22.11			Игра «туристическое меню» Ребята пытаются придумать своё туристическое меню.	1	1	2
14	23.11		Узлы	Узлы, их назначение и применение в походе. Учимся вязать: восьмерку, двойную восьмерку, булинь, австрийский проводник.	1	1	2
15	29.11			Отработка навыков вязания туристических узлов.	-	1	2

16	30.11		Подготовка к походу	Викторина «Пойдем в поход» дети отгадывают загадки, связанные с походным снаряжением.	1	1	2
17	06.12		Порядок движения группы, режим движения, темп.	Правила положения туристического похода. Принципы организации работы на туристическом маршруте. Правила поведения на туристической тропе.	1	1	2
18	07.12		Знакомство с этапами тур полосы. Меры безопасности при одолении естественных и искусственных препятствий.	Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Туристический строй. Общая хар-ка естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по лесу.	1	1	2
19	13.12		План, карта, их значение.	Смотрим какие виды карт существуют и их содержание. Изображение на местности на топографической карте.	1	1	2
20	14.12		Знакомство с компасом. Стороны горизонта. Игры с дополнительными сторонами горизонта	Вспоминаем какие стороны горизонта есть. Рассказываю про строение и назначение компаса. Определение сторон горизонта без компаса. Что такое азимут и движение по азимуту.	1	1	2
21	20.12			Делаем компас своими руками- эксперимент.	1	1	2
22	21.12		Условные знаки	Что такое топографическая карта. Понятие местных карт. Изображение предметов с помощью условных знаков топографических знаков.	1	1	2
23	27.12			Нарисовать свой дом, школу, ее окрестности с помощью условных топографических знаков на карте местности.	1	1	2

24	28.12		Ориентирование в пространстве	Игра с детьми в лабиринт	1	1	2
25	11.01		Меры безопасности при проведении занятий	Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила поведения с колющими и режущими предметами в домашних условиях.	1	1	2
26	12.01		Безопасное поведение в условиях повседневной жизни и в различных опасных ЧС	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в походе и в обществе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	1	1	2
27	18.01			Организация самостраховки. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	1	1	2
28	19.01		Личная гигиена	Понятие о гигиене. Гигиенические основы режимы труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур.	1	1	2
29	24.01		Походная медицинская аптечка	Что входит в походную аптечку. Заболевание в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.	1	1	2
30	25.01		Первая помощь	Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1	1	2
31	31.01			Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления.	1	1	2
32	01.02			Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработки ран, промывание желудка.	1	1	2
33	07.02		Транспортировка	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при	1	1	2

			пострадавшего	травмах различной локализации. Разучивание различных видов транспортировки пострадавшего.			
34	08.02		Значение и содержание врачебного контроля.	Значение и содержание врачебного контроля при занятии спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Прохождение врачебного контроля.	1	1	2
35	14.02			Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме»	1	1	2
36	15.02		Режим дня, его анализ и контроль.	Ориентировочный распорядок дня дошкольника. Составление правильного режима дня и его соблюдение.	1	1	2
37	21.02		Негативные факторы риска здоровью.	Беседа о важнейших аспектах здорового образа жизни. Что такое вредные привычки и как от них избавиться. Показ слайдовой презентации на тему: «Я-за здоровый образ жизни»	1	1	2
38	22.02		Правильное (здоровое питание), его режим, структура, полезные продукты.	Составление суточного рациона туриста. Правила упаковки и хранения продуктов. Правильное приготовление пищи. Соблюдение режима питания. Правила употребления пищи.	1	1	2
39	28.02		Питание группы в походе.	Как правильно расфасовать продукты питания. Составим меню и раскладки продуктов.	1	1	2
40	01.03		Способы обеззараживания питьевой воды.	Рассказываю ребятам про различные способы обеззараживания питьевой воды в походных условиях. Делаем фильтр для воды.	1	1	2
41	07.03		Туристу о природе	Наблюдения за погодой, раскрывает понятия о метеорологических элементах; о скорости и направлении	1	1	2



				ветра; об облачности; рассказывает о причинах изменения погоды;			
42	14.03		Леса России	Краткий обзор «Леса России» Разберем Хвойные, лиственные и смешанные леса.	1	1	2
43	15.03			Викторина «Сохраним леса России» После викторины ребята должны нарисовать рисунок на тему «Леса России»	1	1	2
44	21.03		Реки России	Краткий обзор «Реки России» Демонстрация презентации «Реки России»	1	1	2
45	22.03			Ребята познакомятся с особенностями рек (исток, устье, берега) Постараются показать на карте важнейшие реки России.	1	1	2
46	28.03		Растения нашего края	Разберём водные, ягодные, лечебные, ядовитые растения. Охрана растений.	1	1	2
47	29.03			Игра «Поле чудес» Тема игры: «Растения нашего края».	1	1	2
48	04.04		Животные нашего края	Показ презентации на тему «Дикие животные нашего края».	1	1	2
49	05.04			Игра «Угадай животное по описанию»  Ребята рассказывают про своих домашних питомцев.	1	1	2
50	11.04		Растения Сестрорецка	История Сестрорецка.  Демонстрация растений, произрастающих на территории Сестрорецка.	1	1	2
51	12.04			Уникальность «Сестрорецкого болота». Растения Сестрорецкого болота.	1	1	2
52	18.04			Прогулка в парк культуры и отдыха	1	1	2

				«Дубки».			
53	19.04		Животные Сестрорецка	Показ презентации «Животные Сестрорецка»	1	1	2
54	25.04			Экологическая викторина «Сохраним животных».	1	1	2
55	26.04			День настольных игр «Животные нашего края»	1	1	2
56	03.05			День настольных игр «Животные нашего края»	1	1	2
57	10.05			Прогулка в парк культуры и отдыха «Дубки»	1	1	1
58	15.05		Меры безопасности при проведении занятий	Провожу беседу по технике безопасности. Вспоминаем, как вести себя на занятиях, на улице, в лесу, на дороге и дома.	1	1	2
59	17.05		Туристу о природе	Наблюдения за погодой, раскрывает понятия о метеорологических элементах; о скорости и направлении ветра; об облачности; рассказывает о причинах изменения погоды.	1	1	2
60	23.05		Правила поведения на природе	Беседа с ребятами. Демонстрация презентации «Правила поведения на природе».	1	1	2
61	24.05		Сезонные изменения	Разбираем подробно времена года.	1	1	2

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Методическое обеспечение образовательной программы.

*Возможные формы занятий:* комбинированное, практическое, открытое, экскурсия в рамках комплексной программы.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

*Методы организации занятия:*

- словесный (устное изложение, беседа);
- наглядный
- практический (тренинг, упражнения).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно-иллюстративный (дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковый (решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная творческая работа учащегося).

*Дидактический материал:* научная и специальная литература,

*Психолого-педагогическое сопровождения образовательной программы:* индивидуальные планы, материалы педагогической диагностики обучающихся (анкеты, график)

Этапы контроля:

Формы оценки достижения планируемых результатов освоения программы: Зачет

Формы и периодичность контроля:

Входной (предварительный) для проверки начальных знаний и умений учащихся

Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения на каждом занятии.

Промежуточный контроль в формах бесед-опросов и тестовых занятий. Проводится после завершения изученного.

Итоговый контроль в конце учебного года в форме защиты (презентации) работы.

### Список литературы для учащегося

Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М., ФиС, 1989.

Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.

Ингстрем А. В лесу и на опушке. М., ФиС, 1979.

Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.

Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.

Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.

Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.

Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.

Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.

Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.

Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.

Список литературы для педагога

Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998

Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.

- Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
- Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
- Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
- Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.
- Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
- Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
- Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
- Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение, 11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.
- Информационные источники
- Нормативные документы:
1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
  2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  3. Закон от 18 июля 2016г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016года).
  4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
  5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
  6. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
  7. Инструкции по технике безопасности.