

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Мысковского городского округа»
Муниципальная бюджетная организация
дополнительного образования Станция туристов

Программа рассмотрена и
рекомендована к утверждению
педагогическим советом
МБО ДО Станции туристов
протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБО ДО
Станция туристов

В.А. Репин

Приказ №132 от 31.08.2023 г.

Спортивное ориентирование

дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
туристско-краеведческой направленности
уровень программы: базовый
адресована учащимся: 7 - 14 лет
срок реализации: 2 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Вершинина Ирина Владимировна

Мысковский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты реализации программы, объемы и сроки освоения программы, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	3
Цель и задачи программы	7
Учебно – тематический план 1 год обучения	11
Содержание образовательной программы 1 год обучения	13
Учебно – тематический план 2 год обучения	19
Содержание образовательной программы 2 год обучения	21
2. Комплекс организационно-педагогических условий	25
Условия реализации программы	25
Формы аттестации	27
Оценочные материалы	27
Контрольно – измерительный блок	28
Список используемой литературы	29
Список рекомендуемой литературы для детей и родителей	31
Приложение	32

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. В отличие от других видов спорта ориентированием может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей - это очень существенное преимущество данного вида спортивной деятельности. Другая, не менее важная, привлекательная сторона занятий в том, что тренировки и соревнования проводятся на лоне природы, в живописных местах. Ориентирование как вид спорта подходит для детей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта формирует исследовательские способности, умение самостоятельно решать проблемы, увлекает азартным бегом, содействует умственному и физическому развитию, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, учит познавать и понимать природу, вести здоровый образ жизни.

Ориентирование как вид спорта имеет давние традиции, но наибольшее развитие он получил в европейской части нашей страны. В Сибири имеется большой потенциал для занятий как зимними, так и летними видами ориентирования. В данной программе с основами спортивного ориентирования, туризма и краеведения учитывается специфика региона.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» туристско-краеведческой направленности.

Уровень программы - 2 года - базовый;

Программа регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 4 марта 2022 г. № 678-р);
 - Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
 - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
 - Приказ Министерства образования и науки от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
 - Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 "О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий");
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи".

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 №СК-295/06 "Об использовании государственных символов Российской Федерации".
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Актуальность программы заключается в том, в том, что определяется растущим интересом учащихся в физической и умственной деятельности, развитию творческого начала и самоопределению. Туризм как вид деятельности имеет особенную привлекательность для детей, высока его роль и в решении воспитательных задач. Для успешного осуществления тренировочного процесса увеличено количество часов раздела «Физическая подготовка». Таким образом, усилия образовательно-воспитательного и тренировочного процесса объединены в трех направлениях: ориентирование, туризм и физическая подготовка.

Педагогическая целесообразность программы предполагает организацию оздоровительно - познавательной деятельности средствами спортивного ориентирования под руководством педагога таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательного процесса на двигательную, познавательную и эмоциональную сферы учащегося в непосредственном контакте с окружающей природой и социальной средой. Очевидным является необходимость рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным. Программа развивает у учащихся не только интерес к здоровому образу жизни, но и дает практические умения и навыки, необходимые в любой жизненной ситуации.

Новизна программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития учащихся при занятиях спортивным

ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей, углубляет знания учащихся, полученные на уроках географии и ОБЖ, вырабатывает практические умения и навыки их применения. Программа является многоуровневой, поэтому спортивным ориентированием могут заниматься учащиеся разной степени физического развития без перегрузок и потери интереса к занятиям. Содержание образовательной программы включает изучение регионального компонента и построено с учетом требований соревнований различного уровня по этому виду спорта. При составлении данной программы учтен передовой педагогический опыт педагогов города, региона реализующих программы туристско-краеведческой направленности.

Цель и задачи программы

Цель. Формирование здоровой, разносторонне развитой личности учащихся посредством занятий спортивным ориентированием.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

Образовательная:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать у учащихся систему знаний, умений, навыков по ведению здорового образа жизни;
- обучать правильной технике выполнения упражнений;
- обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в спортивном ориентировании;

Развивающая:

- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям спортивным ориентированием;
 - развивать физические способности учащихся - силу, ловкость, гибкость;
 - развивать мышечную память у учащихся.
- развить у учащихся координацию, пластику, общую физическую выносливость.

Воспитательные:

- пропагандировать и проводить профилактику вредных привычек у учащихся;
- воспитывать высокие морально-волевые качества личности учащихся;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и позитивное отношение к коллективу, тренировочному процессу.

Отличительные особенности программы: состоит в ее практической значимости: изучение материала программы происходит через вовлечение учащихся в игровую и практическую деятельность. В процессе обучения учащиеся знакомятся с историей родного края, памятниками истории и культуры, с разнообразием растительного и животного мира природы родных мест. Учащиеся могут проследить взаимосвязи между человеком и природой, усвоят навыки здорового образа жизни, безопасного поведения в природной среде, смогут принять участие в различных соревнованиях.

Программа предназначена для учащихся 7 – 14 лет. Зачисление учащихся общеобразовательных школ желающие заниматься в объединении осуществляется при наличии письменного разрешения врача - педиатра, при отсутствии противопоказаний к занятиям туризмом. Набор учащихся на программу **свободный**, по заявлению родителей. При зачислении девочек и мальчиков - ограничений нет. Добор в группы осуществляется по предварительному заявлению и желанию ребенка.

Программа разработана с учетом сопровождения отдельных категорий учащихся (дети группы риск, дети из малообеспеченных семей, из многодетных семей и др.)

Объём и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 648 часов.

1 год – 12-15 учащихся;

2 год – 10-12 учащихся.

Срок реализации ДООП – 2 года, объем программы 648 часов.

1 год – 324 часа;

2 год - 324 часа.

Уровень программы:

- базовый.

Формы и режим занятий:

Основной формой работы являются:

- Теоретические мероприятия – цикл познавательных мероприятий по формированию туристско-краеведческих (интегрированные занятия, беседы, игры и др.).

- Практические мероприятия – по формированию туристских умений и навыков (физическая культура) в спортивном зале, скаладроме и на местности.

Занятия могут проводиться в аудитории и в природной среде. В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы и приемы обучения:

- словесный (лекции, объяснения, рассказы, беседы и др.);
- наглядный (демонстрация презентаций, видеофильмов, интеллектуально познавательных игр, наблюдения и др.);
- практический (упражнения, тренировки, соревнования и др.);
- игровой.

Один раз в месяц организуются практические занятия на местности (тренировки); участие в соревнованиях, слетах в дни школьных каникул.

1 год обучения (324 часа) – 3 раза в неделю по 3 часа, 2 год обучения (324 часа) – 3 раза в неделю по 3 часа;

Форма обучения:

- Очная.

Формы организации занятий

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия (беседы, просмотр видеозаписей и разбор всех спортивных соревнований по спортивному ориентированию, разъяснение и изучение основ тренерской и судейской практики)
- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для учащихся, работающих по индивидуальному графику;

- спортивные соревнования, включающие все виды дистанций в спортивном ориентировании.

Учащимся рекомендуется ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также задания педагога по отработке отдельных элементов техники.

Планируемые результаты и способы, формы их проверки и подведение итогов реализации программы.

Результаты реализации программы соответствуют её цели, задачам и содержанию

Знания:

- основ спортивного ориентирования;
- группового и личного туристского снаряжения;
- по оказанию первой помощи;
- географических особенностей родного края;
- безопасного пребывания в природной среде.

Умения:

- пользоваться компасом;
- использования туристского снаряжения;
- контролировать направление движения;
- составления режима дня, соблюдения здорового образа жизни.

Формы подведения итогов

Вид аттестации: промежуточная, итоговая (конец учебного года).

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в форме тестирования и практического задания.

Учебно - тематический план

1 год обучения

Цель: формирование у учащихся здорового образа жизни через развитие интереса к занятию спортивным ориентированием.

Задачи:

Образовательные

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать у учащихся систему знаний, умений, навыков по ведению здорового образа жизни;
- обучать правильной технике выполнения упражнений;
- обогащать двигательный опыт учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в спортивном ориентировании;

Воспитательные

- пропагандировать и проводить профилактику вредных привычек у учащихся;
- воспитывать высокие морально-волевые качества личности учащихся;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и позитивное отношение к коллективу, тренировочному процессу.

Развивающие

- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- развивать физические способности учащихся - силу, ловкость, гибкость;
- развивать мышечную память у учащихся.

развить у учащихся координацию, пластику, общую физическую выносливость.

В результате освоения программы первого года обучения, учащиеся должны

обладать определенными знаниями и умениями:

Знать:

- историю развития спортивного ориентирования;
- основы безопасности при проведении занятий на местности;
- снаряжение спортсменов-ориентировщиков;
- условные знаки, масштаб карт;
- устройство компаса;
- основные положения правил соревнований по ориентирования;
- состав медицинской аптечки и ремнабора.

Уметь:

- ориентировать карту по компасу;
- снимать азимут с карты;
- ориентироваться вдоль линейных ориентиров;
- измерять расстояние на местности;
- оказывать первую помощь пострадавшему;
- передвигаться на лыжах классическим ходом;
- выполнять контрольные нормативы по физической подготовке;
- выполнять зарисовку пройденного пути.

Владеть:

- приемами техники бега на разной местности;
- анализировать свои индивидуальные возможности;
- приемами преодоления естественных препятствий;
- умениями находить компромиссы в ситуациях конфликта;
- культурными нормами и традициями родного края, России;
- способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуации общения;
- навыками работы с различными источниками информации, книгами, картами, атласами.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		В	Т	П	
I.	Спортивное ориентирование	120	42	78	
1.1.	История возникновения и развития спортивного ориентирования	3	3		
1.2.	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика	6	3	3	
1.3.	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3		
1.4.	Топография. Условные знаки. Спортивная карта	21	6	15	
1.5.	Понятие о технике спортивного ориентирования	18	6	12	
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции	18	6	12	
1.7.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		
1.8.	Техническая и тактическая подготовка	48	12	36	
II.	Туризм и краеведение	45	18	27	
2.1.	Кузбасс, природные особенности, история освоения края. Виды туризма.	6	6		
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	9	3	6	
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9	
2.4.	Техника безопасности при	6	3	3	

	проведении туристских походов, занятий				
2.5.	Первая медицинская помощь	12	3	9	
III.	Физическая подготовка	120	9	114	
3.1.	Общая физическая подготовка	63	3	60	
3.2.	Специальная физическая подготовка	42	3	28	
3.3.	Контрольные упражнения и тесты	15	3	15	
IV.	Соревнования по спортивному ориентированию	39		39	
Итого:		324	69	255	

Содержание образовательной программы

1 год обучения (324 часов)

1. Спортивное ориентирование.

1.1 История возникновения и развития спортивного ориентирования.

Теоретическое занятие. Организация работы группы в течение года. Краткий исторический обзор развития ориентирования в России и за рубежом. Современное состояние спортивного ориентирования. Прикладное значение спортивного ориентирования. Особенности ориентирования.

Виды соревнований по спортивному ориентированию.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

1.2 Основы безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжения ориентировщика.

Теоретическое занятие. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника. Одежда и обувь ориентировщиков. Особенности одежды спортсменов в различных погодных условиях.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения и выбор одежды к тренировкам и соревнованиям.

1.3 Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теоретическое занятие. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание и значение питания для спортсмена. Витамины и минеральные соли. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

1.4 Топография, условные знаки. Спортивная карта.

Теоретические занятия. Топографические карты и их особенности. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки международной федерации спортивного ориентирования IOF. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса.

Практические занятия. Визуальное знакомство с объектами местности, их словесное описание, идентификация объектов на карте. Измерение расстояний по карте и на местности. Создание простейших планов и схем. Приемы пользования спортивным компасом, ориентирование карты по компасу.

1.5 Техническая подготовка.

Теоретические занятия. Понятие о технике спортивного ориентирования. Освоить технику ориентирования (чтение карты, работа с компасом) и технику передвижений (техника бега в различных условиях). Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Приемы и способы ориентирования.

Держание карты и компаса. Снятие азимута. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.

Практические занятия. Отработка технико-вспомогательных действий на практике (отметка на КП, заполнение и подготовка карточки к старту). Восприятие и проверка номера КП. Отработка навыка правильного держания карты и компаса, измерение расстояния на местности парами шагов. Определение точки стояния. Сопоставление карты с местностью. Снятие азимута. Выдерживание азимута на коротких участках. Простейшая топографическая съемка местности вдоль линейных ориентиров

1.6 Тактическая подготовка.

Теоретические занятия. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при подготовке к соревнованиям. Техническая информация о дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при взаимодействии с соперниками. Чтение объектов с линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Особенности тактики в различных видах соревнований по ориентированию.

Практические занятия. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанцию. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Практическая реализация варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами.

1.7 Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Теоретическое занятие. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.

2. Туризм и краеведение

2.1 Кузбасс, природные особенности, история освоения края. Виды туризма.

Теоретическое занятие. Климат, растительность и животный мир Кузбасса, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. История развития туризма в России, в Кузбассе и в городе Кемерово. Спортивный туризм, виды туризма и их особенности. Разрядные нормативы.

Практическое занятие. Подвижные игры с элементами краеведения. Мини-соревнованиях с элементами краеведения

2.2 Личное и групповое снаряжение.

Теоретическое занятие. Понятие о личном и групповом туристском снаряжении. Перечень личного снаряжения. Типы рюкзаков и спальников, их преимущества и недостатки. Одежда и обувь в походе. Снаряжение для зимних походов. Групповое снаряжение. Типы палаток. Их плюсы и минусы. Костровое снаряжение. Ремонтный набор. Особенности группового снаряжения для зимнего похода.

Практическое занятие. Подготовка снаряжения к походу. Ремонт личного снаряжения. Установка каркасных палаток.

2.3 Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Теоретическое занятие. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к выбору места. Типы костров. Правила разведения костра.

Практические занятия. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Разведение различных типов костров. Оборудование лагеря, установка палаток, заготовка дров, приготовление пищи на костре. Выбор места и организация привала и ночлега.

2.4 Техника безопасности при проведении походов, занятий.

Теоретическое занятие. Опасности в походе: переохлаждение, обморожение, солнечный и тепловой удар, укус змеи, клеща, укусы кровососущих насекомых.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Характеристика естественных препятствий.

Практическое занятие. Движение по тропам, болотам, завалам, в зарослях

кустарника. Выработка навыков нахождения путей выхода из незнакомого леса по аварийным ориентирам.

2.5 Первая медицинская помощь.

Теоретическое занятие. Гигиена обуви и одежды. Профилактика потертостей. Первая помощь при мелких травмах и заболеваниях.

Практическое занятие. Оказание первой медицинской помощи. Транспортировка пострадавшего.

3. Физическая подготовка

3.1 Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании и туризме: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, лыжными гонками. Влияние общеразвивающих упражнений на функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Разминка, заминка, их значение и содержание.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений, ходьба и бег различной интенсивности. Спортивные и подвижные игры с элементами ориентирования. Силовая подготовка. Кросс. Лыжная подготовка.

3.2 Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов-ориентировщиков: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы.

Практические занятия. Упражнения для развития выносливости. Бег в неравномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с чтением карты.

Упражнения для развития быстроты. Бег на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием

бедро, бег со сменой направления, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки на матах вперед и назад. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной или с двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Лыжная подготовка. Ходьба и бег на лыжах. Изучение попеременных, одновременных ходов, техники поворотов на месте и в движении, спуски, торможения, реализация варианта движения между КП на спусках.

3.3 Контрольные упражнения и тесты.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

- 5 минутный бег с учетом пройденного расстояния (м);
- челночный бег 3 раза по 10 м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок в длину с разбега;
- отжимание от пола;
- поднимание туловища из положения лежа;
- прыжки через скакалку (раз в минуту);
- кросс у мальчиков -1000 м, 500 м - у девочек;
- тест на гибкость - наклон вперед;
- ходьба на лыжах

4. Соревнования по спортивному ориентированию

Участие городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию, учебно-тренировочные сборы.

2 год обучения

Цель: формирование у учащихся здорового образа жизни через развитие интереса к занятию спортивным ориентированием.

Задачи:

Образовательные

- содействовать укреплению здоровья учащихся;
- обеспечивать повышению разносторонней физической и функциональной подготовки;
- расширять объем навыков правильной технике выполнения упражнений;
- создавать условия для приобретения соревновательного опыта выступлений на городских соревнованиях;

Воспитательные

- пропагандировать и проводить профилактику вредных привычек у учащихся;
- воспитывать высокие морально-волевые качества личности учащихся;
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и позитивное отношение к коллективу, тренировочному процессу.

Развивающие

- развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- развивать физические способности учащихся - силу, ловкость, гибкость;
- развивать мышечную память у учащихся.

развить у учащихся координацию, пластику, общую физическую выносливость.

В результате освоения программы второго года обучения, учащиеся должны обладать определенными знаниями и умениями:

Знать:

- спортивные карты;
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- упражнения на развитие физических качеств;
- самоконтроль и его значение;
- технические приемы (грубый азимут, точный азимут, точное ориентирование);
- объективные и субъективные опасности в туризме;
- особенности тактики прохождения дистанции в знаниях соревнованиях по маркированной трассе в заданном направлении;
- причины возникновения аварийных ситуаций в походах, на соревнованиях, в поездках и меры их предупреждения;
- упражнения на развитие физических качеств.

Уметь:

- самостоятельно контролировать тренировку;
- брать КП от привязок, по рельефу и ситуации, по расстоянию без компаса;
- составлять индивидуальную медицинскую аптечку;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- определять классы дистанции ранг соревнований;
- организовывать питание в походах, на соревнованиях, в УТП;
- готовить личное и групповое снаряжение к походу;
- выполнять зарисовку пройденного пути.

Владеть:

- регулировать стресс;
- развивать уверенность в себе;
- умениями анализировать результаты участия в соревнованиях;
- способами совместной деятельности в группе, приемами действий в ситуации общения;

- навыками работы с различными источниками информации, книгами, картами, атласами.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		В	Т	П	
I.	Спортивное ориентирование	102	27	75	
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	3	3		
1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	6	3	3	
1.3.	Техника и тактика спортивного ориентирования	90	18	72	
1.4.	Правила соревнований по спортивному ориентированию	3	3		
II.	Туризм и краеведение	48	21	27	
2.1.	Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края.	6	6		
2.2.	Личное и групповое туристическое снаряжение	9	3	6	
2.3.	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	12	3	9	
2.4.	Подготовка к походу, путешествию, соревнованиям	9	3	6	
2.5.	Обеспечение безопасности в туристском походе, поездках	6	3	3	
2.6.	Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях	6	3	3	
III.	Физическая подготовка	135	9	126	
3.1.	Общая физическая подготовка	72	3	69	
3.2.	Специальная физическая подготовка	48	3	45	
3.3.	Контрольные упражнения и	15	3	12	

	тесты				
IV.	Соревнования по спортивному ориентированию	39		39	
Итого:		324	57	267	

Содержание образовательной программы

2 год обучения (324 часа)

1. Спортивное ориентирование

1.1. Вводное занятие.

Инструкции по охране труда и технике безопасности и правила поведения учащихся в МБО ДО Станция туристов. Теоретическое занятие. Этапы развития ориентирования в России и в регионе.

1.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Охрана труда и соблюдение техники безопасности на занятиях и соревнованиях по спортивному ориентированию. Понятия о травмах. Причины травм. Возможные травмы на занятиях и соревнованиях. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломе. Транспортировка пострадавшего. Практическое занятие. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Оборудование и дидактические материалы: журнал инструктажа Учащихся по охране труда и технике безопасности. Аптечка для оказания первой мед. помощи (шина, бинты и т.д.). Учебные презентации по темам.

1.3. Техника и тактика спортивного ориентирования

Теоретические занятия. Компас на палец. Виды компасов на палец. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью «компаса на палец». Движение по направлению с помощью «компаса на палец» с цветными секторами. Скорость движения на дистанции: время истинного перемещения по трассе («чистый бег»), время технических остановок (отметки на КП), время на ориентирование. Понятие «критическая

скорость». Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Роль памяти внимания в спортивном ориентировании. Специальные упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Действия ориентировщика на различных участках трассы. Понятие о тактическом плане. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции. Приемы ориентирования (азимут с упреждением, бег в «мешок», бег по ориентирам, удлинение ориентиров и т.д.). Предстартовая информация: параметры дистанции (длина, число КП, набор высоты), параметры карты, характер местности (проходимость, тип растительности, тип ландшафта). Использование предстартовой информации при подготовке к старту.

Практические занятия. Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Отработка технических приемов и способов ориентирования. Отработка на учебно-тренировочных занятиях навыков чтения карты (точное и грубое). Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. Опережающее чтение карты, чтение карты по большому пальцу. Снятие направления с карты и движение по направлению с помощью компаса на палец. Движение по направлению с помощью компаса на палец с цветными секторами. Контроль расстояния с помощью деталей карты. Измерение расстояний на местности способом «пар шагов», по времени, интуитивно, глазомерно. Направление. Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних). Отметка на КП, уход с КП. Тренировка быстроты и точности отметки на КП. Определение оптимальной скорости движения по дистанции.

1.4 Правила соревнований по спортивному ориентированию
Теоретическое занятие. Календарный план соревнований. Положение о

соревнованиях. Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования. Оборудование и дидактические материалы: правила соревнований по спортивному ориентированию, календарный план ФСО России на текущий год, календарный план ФСО Кемеровской области.

2. Туризм и краеведение

2.1. Туристские путешествия. Краеведческие возможности родного края.

История развития туризма в стране. Туристское районирование территории России. Особенности географии Кузбасса. Туристские возможности. Виды туризма, развиваемого в Кузбассе. Охрана природы. История развития туризма в Кузбассе.

Оборудование и дидактические материалы: физическая карта России, физическая карта Кемеровской области. Видеоролик «Виды туризма». Учебные презентации по темам.

2.2. Личное и групповое снаряжение

Теоретическое занятие. Требование к туристскому снаряжению. Особенности различных видов личного и группового снаряжения. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Практическое занятие. Подготовка личного и группового снаряжения к походу с учетом сезона. Оборудование и дидактические материалы: личное и групповое снаряжение для походов. Учебные презентации по темам.

2.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Теоретическое занятие. Требования к расположению бивуака в различное время года, зимой. Установка палатки в различных условиях. Разведение костра в сырую погоду. Хранение кухонных принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приема пищи. Мытье и хранение посуды. Практические занятия. Организация бивуака, разведение костра в сырую погоду. Установка зимней палатки. Оборудование и дидактические материалы: снаряжение необходимое для зимнего двухдневного похода.

2.4. Подготовка к походу, путешествию, многодневным соревнованиям

Теоретическое занятие. Подбор группы и распределение обязанностей. Подготовка снаряжения. Составление меню и подбор продуктов. Фасовка продуктов. Практические занятия. Подготовка снаряжения к походу, фасовка продуктов. Самостоятельное составление меню на многодневные соревнования и походы. Оборудование и дидактические материалы: список снаряжения для походов и соревнований, шаблоны меню.

2.5. Обеспечение безопасности в походе, в поездках на тренировочных занятиях

Теоретическое занятие. Обеспечение безопасности в туризме и спортивном ориентировании. Опасности объективные и субъективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей.

2.6. Аварийные ситуации в походах, на соревнованиях

Теоретические занятия. Основные причины возникновения аварийных ситуаций. Разбор и анализ несчастных случаев в туризме, спорте. Психологическая совместимость людей в группе. Условия, при которых появляется несовместимость. Сознательная дисциплина. Руководство и лидерство. Экстремальные ситуации в походе и на соревнованиях. Психология малых групп. Отношения, складывающиеся в группе. Факторы устойчивости группы. Практическое занятие. Психологический тренинг. Проверка группы на местности с ночевкой в полевых условиях перед выходом в поход

4.1. Общая физическая подготовка

Теоретическое занятие. Принципы постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации и их роль в процессе тренировок. Практические занятия. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения, направленные на развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости. Упражнения на расслабление.

4.2. Специальная физическая подготовка

Теоретическое занятие. Виды упражнений, направленных на развитие

специальных качеств, необходимых ориентировщику. Практические занятия. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, максимальная. Фартлек – игра скоростей. Интервальная тренировка. Упражнения на развитие выносливости, на развитие быстроты, на развитие гибкости, на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы. Периоды годичного цикла тренировок юных спортсменов: подготовительный период (период развития спортивной формы), соревновательный (период поддержания спортивной формы на оптимальном уровне и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период относительной специализации спортивной формы). Лыжная подготовка.

4.3. Контрольные упражнения и тесты

Рекомендуемые упражнения для оценки физической подготовки:

- бег 1000 м у юношей, 500 м у девушек;
- кросс 3000 м у юношей, 2000 м у девушек;
- подтягивание на перекладине у юношей, отжимание от пола у девушек;
- подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек);
- скакалка (кол-во раз за 30сек);
- прыжок с места в длину;
- тест на гибкость.

5. Соревнования по спортивному ориентированию.

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Условия формирования групп. Учебная группа учащихся формируется на каждом году обучения примерно одного возраста. Допускается формирование разновозрастных групп.

Условием перевода из одной группы в другую по годам обучения является обязательное выполнение контрольно-нормативных тестов по общефизической и специальной подготовке.

Материально-техническое оснащение

1. Спортивный зал - должен иметь хорошее освещение.

2. Инвентарь:

- беговые лыжи;
- палки;
- скакалки;
- ботинки;
- скамейки;
- тренажеры для проработки мышечных групп;
- турник;
- брусья;
- компаса;
- планшеты для спортивных карт;
- спортивные карты;
- лыжи роллеры;
- туристические беседки
- туристические верёвки;
- карабины;
- жумары;
- спусковые устройства;
- каски;
- игровые мячи.

3. Медицинская аптечка.

4. Спортивная форма.

Спортивная одежда должна быть достаточно свободной для выполнения

полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно лёгкой в жару.

Занятия должны проводиться только в спортивной одежде и обуви, на исправном оборудовании.

Формы аттестации

С целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам проводятся промежуточная и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проходит в конце первого полугодия в форме тестирования, итоговая – в конце учебного года итоговая - интеллектуально-познавательная игра «Люби и знай свой край», эстафета с элементами туризма.

Для полноценной реализации данной программы используются следующие виды контроля:

вводный - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащегося в процессе занятий и собеседования с ним;

текущий - контрольные задания на местности, тестирование, учебные тренировки, выполнение учащимися краеведческих заданий;

итоговый - участие учащихся в походах, конкурсах и викторинах.

Подведение итогов реализации программы происходит во время похода выходного дня, организуемого по окончании учебного года, где на практике проверяются знания, умения и навыки каждого учащегося.

Оценочные материалы

Средством обратной связи, помогающим корректировать реализацию образовательной программы, служит диагностический мониторинг учащихся. Диагностический материал собирается и копится непрерывно на всех стадиях реализации программы. Психологическая диагностика учащихся проводится в виде тестов, тренингов, игр, анкет. В течение года в программу включены упражнения на развитие памяти, мышления и

внимания, на развитие глазомера и ориентирование в пространстве. Отслеживается результативность в достижениях учащихся объединения.

Основные направления педагогического мониторинга по программе

Уровень сформированности ЗУН учащихся в процессе освоения содержания образовательной программы;

Уровень сформированности положительных качеств личности, нравственных установок и норм у учащихся;

Творческие достижения учащихся д/о (внутри учреждения, на муниципальном, областном, всероссийском, международных уровнях).

Результативность выполнения учащимися образовательной программы оформляется в таблицы (Приложение 2).

Контрольно – измерительный блок

1 год обучения

Первое полугодие

1. Контрольное тестирование по разделу спортивное ориентирование
2. Сдача норм ОФП

Второе полугодие

1. Контрольное тестирование по разделу спортивное ориентирование, туризм и краеведение.
2. Сдача норм ОФП

2 год обучения

Первое полугодие

1. Контрольное тестирование по разделу спортивное ориентирование
2. Сдача норм ОФП

Второе полугодие

1. Контрольное тестирование по разделу спортивное ориентирование, туризм и краеведение.
2. Сдача норм ОФП

Список используемой литературы для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании / В.М. Алешин. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
2. Бардин, К.В. Азбука туризма / К.В. Бардин. - М.: Просвещение, 1982.
3. Болотов, СБ. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования. Выпуск 3 / СБ. Болотов, Е.А. Прохорова. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
4. Борилькевич, В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании / В.Е. Борилькевич, А.И. Зорин, Б.А. Михайлов, А.А. Ширишш.- М.: С.-Петербург, 1994.
5. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев. - М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.
6. Васильев, Н.Д. Подготовка спортсменов - ориентировщиков высокой квалификации: учебное пособие. / Н.Д. Васильев. - М.: Волгоград: ВГИФК, 1984.
7. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. - М.: ЦДЮТК, 2000.
8. Воронов, Ю.С. Комплексный педагогический контроль в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1995.
9. Воронов, Ю.С. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1998.
10. Воронов, Ю.С. методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: учебное пособие / Ю.С. Воронов, М.В. Николин, Г.Ю. Малахова. -М.: Смоленск: СГИФК, 1998.

11. Елаховский, СБ. Бег к невидимой цели / СБ. Елаховский. - М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Елаховский, СБ. Спортивное ориентирование на лыжах / СБ. Елаховский. -М.: Физкультура и спорт, 1981.
13. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Иванов, Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
15. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. - М.: Советский спорт, 2003.
16. Константинов, Ю.С. Программа детско-юношеской школы по спортивному ориентированию / Ю.С Константинов. - М.: ЦДЭТС МП СССР, 1978.
17. Константинов, Ю.С. Туристские соревнования учащихся / Ю.С. Константинов. -М.: ЦДЮТур, 1995.
18. Коструб, А.А. Медицинский справочник туриста / А.А. Коструб. - М.: Профиздат,1987.
19. Костылев, В.В. Философия спортивного ориентирования / В.В. Костылев. -М.: 1996.
20. Куликов, В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии /В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. - М.: ЦДЮТур, 1997.
21. Кяркяйнен, О. Спортивное ориентирование / О. Кяркяйнен.- М.: 1989.
22. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников / А.С. Лосев.- М.: Физкультура и спорт, 1984.
23. Лукашов, Ю.В., Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования детей / Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов. - М.: ЦДЮТиК, МО РФ, 2001.
24. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.
25. Нурмима, В. Спортивное ориентирование / Нурмима В. - М.: ФСО РФ,

1997.

26. Огородников, Б.И. Подготовка спортсменов - ориентировщиков / Б.И. Огородников, А.Н. Кирчо, Л.А. Крохин. - М.: Физкультура и спорт, 1978.

27. Тыкул, В.И. Спортивное ориентирование: пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений / В.И. Тыкул. - М.: Просвещение, 1990.

Список используемой литературы для учащихся и родителей

1. Воронов, Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: учебное пособие / Ю.С. Воронов. - М.: Смоленск: СГИФК, 1998.

2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. - М.: Советский спорт, 2003.

4. Лосев, А.С. Тренировка ориентировщиков - разрядников / А.С. Лосев. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. - М.: ЦДЮТур, 2003.

6. Огородников, Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию / Б.И. Огородников, А.Л. Моисеенков, Е.С. Примак. - М.: Физкультура и спорт, 1980

7. Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика / Б.И. Фесенко. - М.: ЦДЮТур, 1997.

8. Журнал «Азимут» Федерации спортивного ориентирования России.

Тезаурус

Азимут (магнитный азимут) — угол между северным магнитным меридианом и направлением на искомую точку, отсчитанный по часовой стрелке.

Бугор - изолированная коническая или куполообразная возвышенность высотой выше 10 м с резко выраженной подошвенной линией.

Вершина - высшая точка элемента или формы рельефа.

Взятие КП – действия спортсмена по обнаружению КП и отметка его средствами контроля.

Группы условных знаков — знаки, принадлежащие к определённым компонентам ландшафта (рельеф, скалы, камни, растительность и т.п.).

Карта (спортивная карта) – крупномасштабный специальный чертёж, предназначенный для соревнований по спортивному ориентированию и выполненный в специфических условных знаках, специальное содержание которого составляет показ проходимости местности и информативность изображения объектов.

Контрольное время – время, в течение которого участник соревнований может находиться на трассе ориентирования.

Контрольный пункт (КП) – место установки призмы и средства отметки (компостер или электронная станция).

Маркировка – разметка дистанции цветными флажками или лентами.

Масштаб – показывает, сколько метров местности соответствует одному сантиметру карты.

ЧИП - специальное электронное устройство, крепящееся на пальце

спортсмна, лужащее для отметки порхождения на КП

Приложение 2

Мониторинговая программа

1. Уровень сформированности знаний по программе

Показатели	Критерии	Параметры	Методы изучения	Инструментарий	Периодичность
	Теория	Высокий Средний Низкий		Тестирование	<ul style="list-style-type: none"> По итогам 1 полугодия. По итогам года.
	Практика	Высокий Средний Низкий		Практическое задание	<ul style="list-style-type: none"> По итогам 1 полугодия. По итогам года.

Показатели: Подготовленность по программе (по разделам, темам)

Критерии:

- Теоретическая подготовленность по программе (основные теоретические знания по темам программы – то, что должен знать учащийся на конец каждого периода обучения).
- Практическая подготовленность по программе – то, что должен уметь учащийся на конец каждого периода обучения.

Методы диагностики: метод опроса, метод тестирования, метод наблюдения, метод изучения результатов деятельности.

Инструментарий: опросные листы, бланки анкет, бланки тестов, тексты контрольных заданий по программе, диагностическая карта наблюдения, алгоритм анализа процесса деятельности, алгоритм анализа продуктов деятельности.

Периодичность: периоды проведения контроля (по итогам 1 полугодия, по итогам года).

Уровень сформированности ЗУН	Количество учащихся	% от общего числа учащихся
Высокий		
Средний		
Низкий		

Оценка осуществляется по трем уровням (высокий, средний, низкий).

Низкий уровень

Теория:

Владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; осознает взаимосвязи только некоторых понятий; слабое понимание правил деятельности; путает последовательность действий.

Практика:

Овладел менее чем $\frac{1}{2}$ умений и навыков, предусмотренных программой; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся способен выполнить лишь простейшие практические действия.

Средний уровень

Теория:

Объем освоенных теоретических знаний составляет более $\frac{1}{2}$; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую; с помощью педагога может определить приоритеты, выстроить взаимосвязности; может объяснить основные правила деятельности, с помощью педагога обосновать последовательность действий.

Практика:

Объем освоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; работает с оборудованием с помощью педагога; учащийся выполняет задание на основе образца.

Высокий уровень

Теория:

Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием; учащийся может установить причинно-следственные связи между понятиями; умеет объяснить правила деятельности и обосновать последовательность действий.

Практика:

Освоены практически все умения и навыки, предусмотренные программой; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; выполняет практические задания с элементами творчества.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной программы
«Спортивное ориентирование»
туристско – краеведческой направленности
2023 – 2024 учебный год

1. Адрес места осуществления образовательного процесса:

- 1.1. 652840, Кемеровская область, город Мыски, улица Лермонтова, дом 2
- 1.2. МБОУ ДО Станция туристов, кабинет № 14.

2. Продолжительность учебного года:

- 2.1. Начало учебного года 10.09.2023г.
- 2.2. Окончание учебного года 30.05.2024г.
- 2.3. Количество учебных недель: 36 недель

3. Режим занятий:

- 1.1. 3 раза в неделю по 3 часа; Продолжительность учебных занятий - 45 минут, перерыв - 10 минут. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Станции туристов.

2. Продолжительность каникул:

- 2.1. Осенние каникулы – 9 дней с 28.10.23. по 05.11.2023г.
- 2.2. Зимние каникулы – 9 дней с 31.12.23г. по 08.01.2024г.
- 2.3. Весенние каникулы – 9 дней с 25.03.24г. по 02.04.2024г.

3. Праздничные дни:

- 4 ноября – День народного единства;
1,2,3,4,5,6,8, - Новогодние каникулы;
7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День Защитника Отечества;
 8 марта – Международный женский день;
 1 мая – Праздник Весны и Труда;
 9 мая – День Победы.

Приложение 4

Рабочая программа воспитания

1. Характеристика объединения «Спортивное ориентирование»

Деятельность объединения «Спортивное ориентирование» имеет туристско-краеведческой направленности.

Количество учащихся объединения «Спортивное ориентирование» составляет 12-15 человек. Из них мальчиков – ____, девочек – ____

Учащиеся имеют возрастную категорию от 7 до 14 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

Особенности организуемого воспитательного процесса

История и традиции детского коллектива

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель программы. Формирование актуальных социальных и культурных компетенций учащихся, навыков жизнестойкости и самоуправления через приобретение детей и молодежи к культурному наследию, популяризации научных знаний, формирование культуры здорового образа жизни, трудовое воспитание и развитие добровольчества, содействие реализации и развитию лидерского и творческого потенциала.

Задачи:

1. Организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания обучающихся;
2. Предоставить каждому ребенку возможность, участия в деятельности творческих объединений различной направленности;
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

4. Способствовать развитию личности учащегося с позитивным отношением к себе, способного выработать и реализовать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию;
5. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накопленный опыт в целях совершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
6. Формировать у учащихся социально значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
7. Содействовать в формировании сознательного отношения учащихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
8. Развивать компетенции, включающие знания, умения и навыки, способы деятельности, универсальные способности и формы мышления, необходимые для успешного существования не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
9. Развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений учащихся через традиционные мероприятия, выявление и работу с одаренными детьми;
10. Содействовать активному и полезному взаимодействию учреждения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
11. Совершенствовать систему воспитательской работы, используя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Результат воспитания - это достигнутая цель, т.е. изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

**Календарный план воспитательной работы
МБОУ ДО Станция туристов
на 2023-2024 учебный год**

2023 год - Год педагога и наставника

2024 год - Год Российской академии наук

Модуль «Гражданское и патриотическое воспитание, формирование Российской идентичности»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственный
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Имя трагедии - Беслан»	Всероссийская акция	3 сентября 2023 г	обучающиеся 10-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Познавательная-развлекательная программа к Дню народного единства «Мы разные-в этом наше богатство, мы вместе-в этом наша сила»	КТД	4 ноября 2023 г	обучающиеся 5-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	Международный день толерантности «Возьмитесь за руки друзья!»	КТД	13 ноября 2023 г	обучающиеся 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	Спортивно-оздоровительные походы с обучающимися по программе «Вершины воинской славы»	акция	декабрь, январь, март	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, педагоги дополнительного образования
5.	Познавательное мероприятие «Подвиг твой бессмертен»	Патриотический урок с	декабрь 2023 г	обучающиеся 9-18 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А.

		мультимедийной презентацией			заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	Урок истории «Дети блокадного Ленинграда»	Беседа с просмотром презентации о встрече с жительницей блокадного Ленинграда	27 декабря 2023 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
7.	День героев Отечества	Выставки-передвижки артефактов с мест экспедиции поискового отряда «Гвардеец»	9 декабря 2023 г	обучающиеся 7-18 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР
8.	День вывода советских войск из Афганистана «Афганистан незаживающая рана»	Встреча с участниками событий	15 февраля 2024 г	обучающиеся 12-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
9.	Муниципальный этап областного конкурса на знание государственной символики России и Кузбасса	Творческий конкурс	1-25 марта 2024 г	обучающиеся 10-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
10.	Мероприятие, посвященное	Урок мужества с	3-15 мая	обучающиеся	Сяткина Н.А. заместитель

	празднованию Победы «Этот день мы приближали как могли»	просмотром видеопрезентации	2024 г	9-18 лет	директора по УВР, педагоги дополнительного образования
11.	Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»	акция	7-9 мая 2024 г	обучающиеся 9-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
12.	Мероприятие, посвященное труженикам тыла «Цветы ветеранам»	Адресные встречи	1-15 мая 2024 г	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
13.	Мероприятие, посвященное Дню призывника	Встреча с выпускниками МБОУ ДО Станция туристов	апрель, октябрь	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
14.	День памяти и скорби	Митинг	22 июня 2024 г	обучающиеся 9-18 лет, родители (законные представители)	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
15.	День России	Акция	12 июня 2024 г	обучающиеся 9-18 лет, родители (законные представители)	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
16.	День государственного флага Российской Федерации	Акция	22 августа 2024 г	обучающиеся 9-18 лет,	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель

				родители (законные представители)	директора по УВР, педагоги дополнительного образования
17.	«Государственные символы России»	классный час с мультимедийной презентацией	12 декабря 2024 г	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
18.	Спортивно-оздоровительный праздник «Среди нехоженых дорог-одна твоя!»	спортивные соревнования	27 сентября 2024 г	обучающиеся 9-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
19.	Областной слет «Юных пожарных (спасателей)»	спортивные соревнования	27 сентября 2023 г	обучающиеся 14-16 лет	Вершинина И.В. заместитель директора по БЖ
20.	Спортивно-оздоровительный праздник для младших школьников «Вместе весело шагать по просторам»	спортивные соревнования, конкурсы	29 октября 2023 г	обучающиеся 7-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
21.	Областная акция «Люби и знай родной Кузбасс»	акция	1-5 ноября 2023 г	обучающиеся 12-16 лет	Репин В.А., Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
22.	Муниципальный этап областного конкурса «Юный экскурсовод Кузбасса»	краеведческий конкурс	до 25 ноября 2023 г	обучающиеся 12-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
23.	Краеведческое мероприятие	конкурс	до 25 ноября	обучающиеся	Сяткина Н.А. заместитель

	«Живи, Кузнецкая земля!»		2023 г	12-17 лет	директора по УВР, педагоги дополнительного образования
24.	Военно-спортивная игра для младших школьников «Зарничка»	спортивные соревнования	26 февраля 2024 г	обучающиеся 7-10 лет	Репин В.А. директор, Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
25.	Муниципальное Первенство «Отчизны верные сыны»	спортивные соревнования	28 мая 2024 г	обучающиеся 14-17 лет	Репин В.А. директор, Вершинина И.В. заместитель директора по БЖ
26.	«День пожарной охраны»	тематический урок, встреча с просмотром презентаций	30 апреля 2024 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
27.	Муниципальные соревнования «Школа безопасности»	спортивные соревнования	28 мая 2024	обучающиеся 10-15 лет	Репин В.А. директор, Вершинина И.В. заместитель директора по БЖ, педагоги дополнительного образования

Модуль «Духовное и нравственное воспитание»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	День знаний	День открытых дверей, встречи,	1 сентября 2023 г	обучающиеся 7-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

		презентации			образования
2.	День учителя	Встреча с ветеранами педагогического труда, концерт	5 октября 2023 г	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	Международный день пожилых людей	адресные встречи	1 октября 2023 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	День матери России «Загляните в мамины глаза»	праздники, выставки, конкурсы рисунков, концерты	28 ноября 2023 г	обучающиеся 7-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	Международный день инвалида «Вместе, дружно с оптимизмом - за здоровы образ жизни»	спортивные соревнования	3 декабря 2023 г	обучающиеся 10-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	Международный женский день «Ты одна такая любимая, родная»	литературный час, фотоконкурс, конкурс рисунков	5 марта 2024 г	обучающиеся 7-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
7.	День космонавтики «Тайны звездных миров»	конкурс рисунков, мастер-класс	12 апреля 2024 г	обучающиеся 7-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

					образования
8.	День славянской письменности и культуры «Географический маршрут Кирилла и Мефодия»	викторина	24 мая 2024 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
9.	День семьи любви и верности	беседа с презентацией	8 июля 2024 г	обучающиеся 10-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
10.	Поисково-исследовательская деятельность по сбору материалов для участия в муниципальном конкурсе исследовательских работ	конкурс	сентябрь-март 2023 - 2024 г.г.	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Интеллектуальное воспитание»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	День науки «Юный техник»	мастер-класс	14 ноября 2023 г	обучающиеся 9-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	Интеллектуальный марафон «Чему учат в школе»	интеллектуальная игра	14 января 2024 г	обучающиеся 9-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	«Войдем в книг мир вместе»	экскурсия в библиотеку	11 марта 2024 г	обучающиеся 10-12 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР,

					педагоги дополнительного образования
4.	Международный день распространения грамотности	беседа, видеопрезентация	8 сентября 2023 г	обучающиеся 9-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Ума палата»	интеллектуальное лото	8 декабря 2023 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Приобщение к культурному наследию»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Православные традиции	экскурсия, беседа, выставка	28 марта 2024 г	обучающиеся 10-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	«В русской речи все мое»	интеллектуальная игра	22 апреля 2024 г	обучающиеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	«Секреты и тайны народных ремесел»	час сообщение, презентация	15 декабря 2023 г	обучающиеся 12-15 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	Мастерская Деда мороза	мастер-класс	5-26 декабря	обучающиеся	Сяткина Н.А. заместитель

			2023 г	9-14 лет	директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Рождественские волшебные мгновенья»	посиделки	14 декабря 2023 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	«Как на масляной неделе»	час народной традиции с презентацией	март 2024 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
7.	«Время новогодних чудес»	КТД	декабрь 2023 г	обучающиеся 14-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Экологическое воспитание и воспитание культуры здоровья»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Всемирный день земли	акция	22 апреля 2024 г	обучающиеся 6-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
2.	«Экологический бум»	КТД	16 апреля 2024 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

3.	«Если хочешь быть здоров-постарайся»	спортивные состязания, эстафета	29 апреля 2024 г	обучающиеся 7-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	«День добрых дел»	акция	23 апреля 2024 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Голубой патруль»	акция	14 мая, 21 мая 2024 г	обучающиеся 12-16 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
6.	«Экология родного края»	SOS урок	23 апреля 2024 г	обучающиеся 12-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

Модуль «Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение»

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Адресат мероприятия	Ответственные
1.	Путешествие в страну профессий	интерактивная игра	29 марта 2024 г	обучающиеся 7-10 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования

2.	Калейдоскоп профессий	виртуальная экскурсия	9 сентября 2024 г	обучающиеся 11-14 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
3.	Профессия моих родителей	проект	сентябрь 2023 г апрель 2024 г	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
4.	«Адрес ветерана»	акция	декабрь, январь, февраль, март	обучающиеся 14-17 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования
5.	«Выбираем свой путь»	круглый стол	20 ноября 2023 г	обучающиеся 14-18 лет	Сяткина Н.А. заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования, специалисты центра занятости

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 298758671356317544631232521185682992068791923310

Владелец Репин Владимир Александрович

Действителен с 31.01.2024 по 30.01.2025