

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»  
(МБУДО «ЦДЮТиПВ»)

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от 30. 08 .2023г.  
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а  
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»  
\_\_\_\_\_ А.В. Степанов

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2023 – 2024 учебный год

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
туристско-краеведческой направленности  
«Юные ориентировщики»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3-ий год обучения;

Номер группы –2

Возраст обучающихся – 7-15 лет.

Разработала: **Шихова Лилия Венедиктовна**  
**педагог дополнительного образования**

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую  
программу: **Шихова Лилия Венедиктовна**

ФИО педагога, реализующего дополнительную  
общеразвивающую программу: **Шихова Лилия Венедиктовна**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческая
Вид дополнительной общеразвивающей программы	модифицированная
Уровень дополнительной общеразвивающей программы	основное общее образование
<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации, содержания, подготовка к соревнованиям, знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причин замены тем по сравнению с дополнительной общеразвивающей программой и т.д.). Изменения, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части дополнительной общеразвивающей программы)</p>	<p>В текущем году практический материал, взятый мною, может варьироваться с учетом условий его использования. Учебный материал концентрируется вокруг разделов, каждый из которых включает в себя доступный и интересный по своему содержанию материал. И главное, на что я нацелена в этом году - это приобщение к спортивному ориентированию и туристской деятельности и приобретению навыков юного ориентировщика, навыков самостоятельной деятельности и самовыражению всех детей — не только способных и одаренных, но и тех, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах путем подбора для них таких занятий, в которых проявятся скрытые возможности ребенка, его "изюминка" и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.</p> <p>При занятии детей в объединении буду обращать особое внимание на наличие желания заниматься ориентированием, а также проводить проверку профессиональных спортивных данных детей.</p> <p>Особенность обучения в текущем году заключается в поиске новых импровизационных спортивно-</p>

<p>Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количества учебных часов по программе;</li> <li>- количества учебных часов согласно расписанию</li> <li>- информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы.</li> </ul>	<p>туристских форм.</p> <p>При разработке программного материала для занятий использовались санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке для детей школьного возраста в организованных формах обучения».</p> <p>Количество учебных часов по программе третьего года обучения составляет 324 часа.</p> <p>В рабочие дни, совпадающие с праздничными календарными праздниками, а именно Новогодние праздники, 8 Марта, 23 Февраля, майские праздники происходит уплотнение часов по следующим разделам «Подготовка и проведение мероприятий».</p>
<p>Задачи на текущий учебный год для объединения «Юные ориентировщики»</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <p style="text-align: right;"><b>Оздоровительные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;</li> <li>- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям;</li> <li>- формирование и укрепление всех групп мышц</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>Образовательные</b></p> <p><b>научить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться по местным предметам и компасу;</li> <li>- преодолевать препятствия туристской дистанции;</li> <li>- применять и вязать основные туристские узлы;</li> <li>- оказать первую доврачебную помощь;</li> <li>- выполнять различные физические упражнения;</li> <li>- соблюдать технику безопасности при организации быта в походах и экспедициях;</li> </ul>

- ориентировать карту; определять расстояние по карте, измерять расстояние на местности;
- выполнять технические приемы: грубый азимут, точный азимут;
- двигаться по азимуту по закрытой и открытой местности;
- выполнять специальные физические упражнения для ориентировщика;

***познакомить:***

- с историей спортивного ориентирования как вида спорта;
- успехами ведущих спортсменов города, области, страны;

***привить:***

- стремление к активному и содержательному проведению свободного времени;
- устойчивый интерес к занятиям ориентированием и туризмом;

***сформировать:***

- основные туристские навыки;
- навыки работы в команде;
- умения грамотно подходить к решению возникающих проблем, как в обычной жизни, так и при возникновении непредвиденных ситуаций;
- развитие познавательных, физических, нравственных способностей учащихся;

***Воспитательные***

***воспитать:***

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;</li> <li>-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативу;</li> <li>- потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- ответственность за свою деятельность</li> </ul> <p style="text-align: right;"><i>Развивающие</i></p> <p><b>Развить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личностный потенциал ребенка;</li> <li>- стремление к правильному физическому развитию учащихся;</li> <li>- уровень социального и профессионального самоопределения творческой самореализации личности;</li> <li>- коммуникативную компетентность в общении</li> </ul> <p>Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной общеразвивающей программы: педагогические собеседования и наблюдения, участие в соревнованиях, использование методов специальной диагностики, тестирования; беседы с детьми и их родителями</p>
<p>Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)</p>	<p>Режим занятий: три раза в неделю – 2 ,3,4 часа. Общее количество учебных занятий в год – 324 часа. Между занятиями предусмотрены 10-минутные перемены. Занятия на местности (участие в соревнованиях) проводятся без перемен.</p>
<p>Формы занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий)</p>	<p>Формой осуществления образовательного процесса является учебная группа, с постоянным составом, составленная по возрастному принципу (дети от 7 до</p>

	<p>15 лет).</p> <p>В содержание занятий включаются следующие формы работы: работа в группах, самостоятельная работа, и такие виды деятельности как, познавательная, исполнительская, творческая, интеллектуальная. Каждое занятие проводится по единой лексической теме.</p> <p>Обязательными условиями проведения занятий являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– смена видов деятельности;</li> <li>– положительная оценка личных достижений каждого обучающегося.</li> </ul>
<p>Ожидаемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году, результаты и способы измерения результатов для текущего года обучения, форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p>Ожидаемые результаты в текущем учебном году :</p> <p><b><u>К концу третьего года обучения дети должны знать:</u></b></p> <p><b><u>Иметь представление:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о целях, планах, задачах на новый учебный год;</li> </ul> <p><b><u>Должны знать:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходной вариант, суммарный и оптимальный набор высот, параллельная ситуация в спортивном ориентировании;</li> <li>- что такое тактический план;</li> <li>- факторы, влияющие на содержание тактического плана;</li> <li>- классификацию возможных тактических ошибок;</li> <li>- что входит в инвентарь лыжного ориентирования;</li> <li>- особенности и виды соревновательных дисциплин в спортивном ориентировании;</li> <li>- основные средства восстановления;</li> <li>- правила соревнований по спортивному</li> </ul>

ориентированию;

- правила оказания первой доврачебной помощи;
- способы оказания первой доврачебной помощи;
- способы контроля формы и восстановления спортсмена.

**Должны уметь:**

- детально читать карту;
- осуществлять азимутальный бег по «коридору»;
- готовить и ухаживать за лыжным инвентарем;
- работать с планшетом во время прохождения лыжных трасс по спортивному ориентированию;
- выполнять упражнения на развитие: внимания, зрительной, объемной, механической, кратковременной памяти, логики;
- выполнять комплекс ОРУ, подвижные и спортивные игры, эстафетный и кроссовый бег, упражнения на развитие специальных качеств;
- уверенно передвигаться на лыжах различными способами;
- работать со специальной литературой и картографическими материалами, фото и видеодокументами;
- готовить снаряжение, оборудование, вспомогательные технические средства и документы к мероприятиям;
- готовить отчеты по итогам соревнований, путешествий, походов, экскурсий и пр.

**Будут воспитаны следующие качества:**

- чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- потребность в здоровом образе жизни;</li> <li>- уважение к педагогу;</li> </ul> <p><b>Будут сформированы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные навыки работы в команде;</li> <li>- основные туристские навыки;</li> <li>- навыки культуры поведения;</li> </ul> <p><b>Будут развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к правильному физическому развитию;</li> <li>- навыки работы с туристским снаряжением;</li> <li>- коммуникативная компетентность в общении со сверстниками и педагогом;</li> </ul> <p>Результаты контроля могут быть основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.</p> <p><b><i>Формы подведения итогов реализации образовательной программы:</i></b> соревнования, походы выходного дня, открытое занятие для родителей и др.</p> <p>После изучения каждой темы и в конце полугодий проводится промежуточная или итоговая аттестация учащихся с использованием критериев оценки знаний, умений, навыков.</p> <p>Контроль знаний и умений учащихся проводится по результатам диагностики 2 раза в год. Также для подведения результатов работы проводятся в середине и конце учебного года открытые занятия и мероприятия для родителей.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## Календарный учебный график

### Объединение «Юные ориентировщики»

2023-2024 учебный год

Педагог **Шихова Л.В.**

Группа № 2 (третий год обучения)

1 полугодие, 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата	К-во часов	Тема и подтемы	Место проведения
	01.09	3	Введение. Инструктаж по ТБ. Система действий на дистанции	Белоусовский парк
	03.09	4	Участие в соревнованиях- дисциплина Выбор	По назначению
	05.09	2	История ориентирования в стране и за рубежом	Белоусовский парк
	08.09	3	Гигиена и физиология спортсмена	ЛЦ Веденино
	10.09	4	Участие в соревнованиях в ЗН	По назначению
	12.09	2	Контрольное тестирование св-в личности	Белоусовский парк
	15.09	3	ОФП. Силовая подготовка. Спортигры	ЛЦ Веденино
	17.09	4	Всероссийская массовая акция «Кросс нации»	По назначению
	19.09	2	Техника безопасности на дистанции.	Белоусовский парк
	22.09	3	ОФП. Развитие скоростных качеств. Спортигры	ЛЦ Веденино
	24.09	4	Участие в соревнованиях в ЗН эстафеты	По назначению
	26.09	2	Контрольные нормативы ОФП	Белоусовский парк
	29.09	3	Врачебный контроль и самоконтроль	ЛЦ Веденино
	01.10	4	Участие в соревнованиях в ЗН –Дисциплина Кросс	По назначению

03.10	2	Выбор варианта движения на перегоне.	Белоусовский парк
06.10	3	Врачебный контроль и самоконтроль	ЛЦ Веденино
08.10	4	Участие в соревнованиях в ЗН – дисциплина кросс многодневный	По назначению
10.10	2	Реализация выбранного варианта на перегоне	Белоусовский парк
13.10	3	ОФП. Развитие выносливости	ЛЦ Веденино
15.10	4	Участие в соревнованиях. Дистанция с ложными КП	По назначению
17.10	2	Уход с КП в системе действий.	Белоусовский парк
20.10	3	ОФП. Силовая подготовка. Спортигры	ЛЦ Веденино
22.10	4	Тактическая подготовка. Система действий перед стартом	По назначению
24.10	2	Заход на КП в системе действий	Белоусовский парк
27.10	3	Снаряжение ориентировщика	ЛЦ Веденино
29.10	4	Участие в соревнованиях в ЗН на конечно-моренном рельефе	По назначению
31.10	2	Анализ действий на дистанции	Белоусовский парк
03.11	3	Тактическая подготовка. Система действий на дистанции	ЛЦ Веденино
05.11	4	Выбор варианта при получении карты в момент старта	По назначению
07.11	2	Гигиена и физиология спортсмена.	Белоусовский парк
10.11	3	ОФП. Силовая подготовка. Спортигры	ЛЦ Веденино
12.11	4	Тактическая подготовка. Система действий на дистанции	По назначению
14.11	2	Техника безопасности в природных условиях	Белоусовский

			зимой.	парк
17.11	3	ОФП. Развитие выносливости		ЛЦ Веденино
19.11	4	Тактическая подготовка. Очная борьба на дистанции.		По назначению
21.11	2	Выбор варианта при получении карты в момент старта		Белоусовский парк
24.11	3	ОФП. Развитие скоростных качеств. Спортигры		ЛЦ Веденино
26.11	4	Тактическая подготовка. Очная борьба на дистанции.		По назначению
28.11	2	Кросс с определением точки стояния.		Белоусовский парк
01.12	3	ОФП. Развитие выносливости		ЛЦ Веденино
03.12	4	Техническая подготовка. Системы электронной отметки.		По назначению
05.12	2	Кросс с определением точки стояния.		Белоусовский парк
08.12	3	ОФП. Силовая подготовка. Спортигры		ЛЦ Веденино
10.12	4	Правила соревнований по спорт. ориентированию		По назначению
12.12	2	Кросс с определением точки стояния.		Белоусовский парк
15.12	3	ОФП. Лыжная подготовка. Имитация лыжных ходов		ЛЦ Веденино
17.12	4	Итоговый вечер награждения ФСО ТО		По назначению
19.12	2	Способы восстановления ориентировки на местности.		Белоусовский парк
22.12	3	ОФП. Лыжная подготовка. Имитация лыжных ходов		ЛЦ Веденино
24.12	4	Техническая подготовка. Виды соревнований на маркированной трассе		По назначению
26.12	2	Контрольная дистанция в заданном		Белоусовский

			направлении. Спортигры.	парк
	29.12	3	Новогодняя лыжная гонка.	ЛЦ Веденино
	31.12	4	Новогодний квест с элементами ориентирования	ЛЦ Веденино