

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Согласовано на заседании
педагогического совета
ГБОУ школа № 312
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 103-10 - о от 30.08. 2024 г.

Директор ГБОУ школа № 312

С.А. Симанова



Дополнительная
общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчики:
Легкобыт Николай Владимирович
Микшин Аркадий Владимирович
педагоги дополнительного образования

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст. 2 п.9; вступивший в силу 25.07.2022.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*рзд.VI.Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н. Вступил в силу 01.09.2022.
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования,

основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

Пояснительная записка

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Направленность программы: спортивная.

- **Адресат программы:** программа предназначена для мальчиков и девочек в возрасте от 7 до 17 лет, Обучение возможно с любой социальной категорией учащихся: как с обычными, здоровыми и любознательными, так и с теми, кто имеет ограниченные возможности здоровья.

Актуальность программы:

- Особую актуальность данному виду деятельности придаётся возможность вывести детей из экологически неблагоприятных условий города в относительно чистую природную среду, а также возможность реализовать себя в спортивных секциях и клубах из-за своих физических данных, достичь успешных результатов.
- занятия по ориентированию перенесены в спортивный зал, школьный двор, микрорайон и парки города;
- придуманы и рекомендованы условия для проведения соревнований в условиях спортивного зала, школьных коридоров и микрорайона;
- во время соревнований применяются и действуют «Правила соревнований по ориентированию».

- ✓ **Отличительные особенности:** Дать знания, умения и навыки по основам спортивного ориентирования, туристско-краеведческой деятельности и привить интерес к занятиям по спортивному ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности;

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и сроки освоения программы: программа рассчитана на 3 года.

Год обучения	Кол-во часов в год	Кол-во недель
1 год обучения	144 часа	36 недель
2 год обучения	216 часов	36 недель
3 год обучения	144 часов	36 недель
Итого	504 часов	108 недель

Режим занятий:

1 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.
2 год обучения	3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.
3 год обучения	2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов в год.

Цель программы: создание условий для развития мотивации детей и подростков к занятиям спортивным ориентированием, туризмом и другими видами спорта; развития личности ребенка.

Достижение поставленной цели определяется решением следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучение технике и тактике спортивного ориентирования,
- обучение технике и тактике спортивного ориентирования в зимних условиях;
- обучение чтению спортивной карты;
- обучение составлению и корректировке спортивной карты;
- обучение технике использования компаса на соревновательной скорости;
- обучение приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- обучение основам техники пешеходного туризма
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие задачи:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- развитие способности сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные задачи:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Метапредметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о правилах поведения на природе
- о гигиенических основах физических упражнений.
- **Учащиеся будут знать:**
- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;
- различные способы определения расстояния на местности и по карте;
- признаки неблагоприятной экологической обстановки в населенном пункте;
- принципы выбора площадки для костра;
- правила упаковки, транспортировки и хранения продуктов;
- правила поведения на воде;

Предметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о значении физических упражнений для различных систем организма;
- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;

- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;
- **Учащиеся будут знать:**
 - понятия: ограничивающий ориентир, бег «в мешок», бег с упреждением, обходный вариант, суммарный набор высоты, оптимальный набор высоты, параллельная ситуация, утомление, восстановление, самоконтроль, массаж и самомассаж, водно-солевой режим, модель действия ориентировщика;
 - факторы выбора пути, имеющие решающее значение на определенных типах местности;
 - картографические факторы, влияющие на выбор тактики: качество рисовки, типографского отпечатка;
 - содержание простейшей модели действия ориентировщика;
 - классификацию возможных ошибок;
 - причины возникновения и виды утомления;
 - основные средства восстановления;
 - основные способы самоконтроля;
 - правила организации и снятия перил, страховка при преодолении различных этапов;
 - правила оказания первой доврачебной помощи при укусах диких животных (змей, насекомых).

Учащиеся будут уметь:

- определять в районе КП ограничивающие ориентиры и использовать их при поиске КП;
- подробно читать карту, фиксировать все ориентиры, встречаемые на пути движения;
- использовать крупные формы рельефа для ориентирования на перегонах;
- восстанавливать своё местоположение на карте по «задним» привязкам;
- двигаться по азимуту пешком и небольшой беговой скорости;
- выбирать варианты движения с оптимальным набором высоты;
- обосновывать выбор данного пути в зависимости от типа местности;
- строить тактический план в соответствии со сложившейся соревновательной ситуацией;
- производить анализ дистанции;
- находить на местности указанный ориентир для постановки КП;
- выполнять упражнения и игры на местности для повышения тактико-технического уровня ориентирования;
- заканчивать дистанции по ориентированию уровня сложности II-ю разряда;
- оказывать первую доврачебную помощь при укусах диких животных, делать искусственное дыхание.

- правильно называть и изображать значковым методом все условные знаки спортивных карт;
- изображать при помощи пиктограмм информацию о контрольном пункте;
- показывать на карте формы рельефа и называть их;
- изображать значковым методом различные формы рельефа по их описанию или зрительному восприятию;
- осуществлять движение по азимуту (в градусах и по карте) при помощи компаса вне леса или в хорошо проходимом лесу;
- двигаться по азимуту на беговой скорости;
- осуществлять во время ориентирования (с помощью компаса и без него) срезки, т. е. выпрямление пути;

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная или очно-заочная, при необходимости используется дистанционное обучение.

Форма обучения: обучение осуществляется в очной или очно-заочной, при необходимости используется дистанционное обучение.

Особенности реализации программы:

Программа позволяет безопасно и доступно организовать обучение школьников-новичков.

Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе учитываются следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку ориентировщиков всех возрастов следует рассматривать, как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей, девушек и взрослых спортсменов на всех этапах подготовки.
2. При построении многолетнего учебного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых учащиеся добиваются своих высших достижений.
3. В процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка должна быть направлена на уровень, характерный для следующего этапа.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

Вид подготовки	Год занятий		
	1	2	3
ОФП в %	70	60	40
СФП в %	30	40	60

Особенности организации образовательного процесса:

Для того чтобы успешно выполнить данную программу по спортивному ориентированию, необходим специально оборудованный спортзал и открытый полигон, расположенный в пределах ежедневной досягаемости.

Для этого необходимо, чтобы в школе, где реализуется данная программа, было бы подготовлено следующие условия:

- разработаны спортивные карты физкультурного зала и коридоров всей школы
- технически обеспечены полигоны в школе и вокруг нее

составлены карты небольшого микрорайона, в котором находится сама школа

Условия набора в коллектив: В группу первого года обучения принимаются дети (мальчики и девочки) младшего и среднего школьного возраста (начиная с 7 лет), имеющие медицинский допуск к занятиям.

Условия формирования групп:

Прием детей на II и III года обучения происходит по результатам просмотра профессиональных данных (музыкальность, гибкость, шаг, знание движений классического, народно-характерного танца, партерного экзерсиса соответствующих году обучения).

Критерии просмотра: наличие чувства ритма, музыкального слуха, физические данные для танца (шаг, прыжок, пластичность).

Главными критериями являются: желание заниматься в коллективе, серьезный подход к занятиям, посещение без пропусков по неуважительным причинам, готовность к каждому уроку, дисциплина.

Количество детей в группе: формируется в соответствии с технологическим регламентом, на основании санитарных норм и особенностей реализации программы:

- 1 год обучения – не менее 15 человек;
- 2 год обучения – не менее 12 человек;
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

Формы организации занятий:

Программой предусмотрены как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, зала, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Внеаудиторные - занятия, проводимые вне стен образовательной организации (выезды на репетиции других коллективов, посещение спектаклей концертов) под руководством педагога и родителей.

Формы проведения занятий:

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы:

- занятие – соревнование;
- занятие – эстафета;
- участие в городских или районных стартах;
- творческие встречи;

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *групповая*: работа в малых группах и парах отработка различных действий на дистанции
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение:

Для проведения занятий необходимо:

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
- специально оборудованный спортзал;
 - полигон для практических занятий на местности;
 - снаряжение и оборудование для проведения занятий по ориентированию

Для того чтобы успешно выполнить данную программу по спортивному ориентированию, необходим **специально оборудованный спортзал и открытый полигон**, расположенный в пределах ежедневной досягаемости.

Для этого необходимо, чтобы в школе, где реализуется данная программа, было бы подготовлено следующие условия:

- разработаны спортивные карты физкультурного зала и коридоров всей школы
- технически обеспечены полигоны в школе и вокруг нее
- составлены карты небольшого микрорайона, в котором находится сама школа

Кадровое обеспечение программы: Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое/профильное образование.

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 100-6-о от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СО № 312
СА Симанова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное ориентирование»**

на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год			36	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год			36	144	3 раза в неделю по 2 часа

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке

4 часов в неделю , 144 часов в год

№	Р а з д е л	1 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	-	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация (Спортивное ориентирование)	6	50	56	Зачёты, соревнования
3	Краеведение и Экология	4	-	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Т у р и з м	4	12	16	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	О Ф П И г р ы	-	30	30	Зачёты и соревнования
6	Техника безопасности	5	1	6	Беседа, опрос

7	Оказание доврачебной помощи. Оснoвы валеологии.	4	-	5	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Психологические аспекты тренировочного процесса	-	-	-	Беседа, опрос
9	Контрольные задания. Тесты	4	2	6	Зачёт
10	Подготовка к проведению массовых мероприятий	-	10	10	Беседа, опрос
11	Участие в мероприятиях	-	6	6	Зачёты и соревнования
12	Подведение итогов	-	4	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
	И т о г о :	29	115	144	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке

6 часов в неделю , 216 часов в год

№	Р а з д е л	2 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	-	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация (Спортивное ориентирование)	38	85	123	Зачёты, соревнования
3	Краеведение и Экология	6	-	6	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Т у р и з м	22	16	38	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	О Ф П И г р ы	-	46	46	Зачёты и соревнования

6	Техника безопасности	5	1	6	Беседа, опрос
7	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии.	5	-	5	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Психологические аспекты тренировочного процесса	-	-	-	Беседа, опрос
9	Контрольные задания. Тесты	6	4	10	Зачёт
10	Подготовка к проведению массовых мероприятий	-	17	17	Беседа, опрос
11	Участие в мероприятиях	-	31	31	Зачёты и соревнования
12	Подведение итогов	-	4	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
	И т о г о :	54	162	216	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке 6 часов в неделю 216 часов в год

№	Р а з д е л	3год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	В с е г о	
1	Введение	2	-	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация	4	55	59	Зачёты, соревнования
3	Краеведение и Экология	4	4	8	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Т у р и з м	-	20	20	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	О Ф П И г р ы	-	60	60	Зачёты и соревнования
6	Техника безопасности	2	2	4	Беседа, опрос
7	Оказание доврачебной по- мощи. Основы	3	6	9	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы

	валеологии.				
8	Психологические аспекты тренировочного процесса	-	10	10	Беседа, опрос
9	Контрольные задания. Тесты	-	8	8	Зачёт
10	Подготовка к проведению массовых мероприятий	-	8	8	Беседа, опрос
11	Участие в мероприятиях	-	24	24	Зачёты и соревнования
12	Подведение итогов	-	4	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
	И т о г о :	15	201	216	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке

4 часов в неделю , 144 часов в год

№	Р а з д е л	3 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	-	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация	4	55	59	Зачёты, соревнования
3	Краеведение и Экология	4	4	8	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Т у р и з м	-	20	20	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	О Ф П И г р ы	-	60	60	Зачёты и соревнования
6	Техника безопасности	2	2	4	Беседа, опрос
7	Оказание доврачебной по-	3	6	9	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы

	мощи. валеологии.	Основы				
8	Психологические аспекты тренировочного процесса	-	10	10	Беседа, опрос	
9	Контрольные задания. Тесты	-	8	8	Зачёт	
10	Подготовка к проведению массовых мероприятий	-	8	8	Беседа, опрос	
11	Участие в мероприятиях	-	24	24	Зачёты и соревнования	
12	Подведение итогов	-	4	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования	
	И т о г о :	15	129	144		

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»

1 год обучения

Основные цели программы:

1. Дать знания, умения и навыки по основам спортивного ориентирования, туристско-краеведческой деятельности;
2. Привить интерес к занятиям по спортивному ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности;
3. Сформировать представления о правилах поведения в природе и во время соревнований, тренировочных занятиях, походах, учебно-тренировочных сборах;
4. Способствовать развитию личности в первые годы обучения, и само развивающейся личности, стремящейся к постоянному росту на заключительном этапе обучения;
5. Способствовать развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей 10-16 лет. Наполняемость учебной группы 15 человек. Режим занятий: 6 часов в неделю (216 часов в год). Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа на базе школы, и 2 раза в месяц по 8 часов – выездных занятий.

Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса:

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Игры
- Соревнования
- Экскурсии

Методы организации учебного процесса.

- Информационный – сообщение готовой информации.

- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ - 1 год обучения:

Иметь представление:

- об ориентировании, как виде спорта;
- об истории появления карты и компаса и областях их применения;
- о различиях между спортивной и топографической картами;
- об экологической обстановке района;
- о правилах поведения на природе;
- о видах туризма;
- о личном и групповом снаряжении туриста;
- об особенностях ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и в эстафетном ориентировании;
- о правилах организации бивака и правилах укладки рюкзака;
- о правилах приготовления пищи на костре;
- о гигиенических основах физических упражнений.

Знать:

- отличия спортивных карт от плана и схемы;
- смысл понятий: рельеф, гидрография, растительность, искусственные сооружения, ориентирование сторон горизонта, легенда КП, аварийный градус, грубый азимут, тормозной ориентир, привязка, экология;
- 20 условных знаков спортивной карты;
- карточку участника, правила её заполнения и крепления;
- способы определения сторон горизонта;
- устройство и принцип работы с компасом;
- правила ориентирования по линейным ориентирам с одним моментом и с несколькими моментами;
- приёмы ориентирования карты;
- способы выхода из леса при потери ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила безопасного очага;
- состав аптечки и способы применения некоторых лекарств и медикаментов;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;

Уметь:

- изображать план-схему спортивного зала, коридоров школы;
- правильно называть и изображать значковым методом условные знаки спортивных карт;
- выполнять простейшие топодиктанты, задания и упражнения с картами;
- самостоятельно заполнять карточку участника и крепить её на руке, одежде;
- правильно осуществлять на КП отметку в карточке участника;
- определять стороны горизонта, ориентировать карту;
- определять расстояния на местности и на карте различными способами;
- называть легенды КП словесно по рисункам, наблюдениям ориентиров на местности;
- ориентироваться вдоль канав, дорог, тропинок, водоемов, изгороди, края леса;
- осуществлять выбор пути из различных вариантов путей;
- определять направление движения с помощью компаса и карты по местным признакам;
- двигаться по местности с различной проходимостью;
- уверенно чувствовать себя в лесу;
- заканчивать простейшие дистанции в заданном направлении;
- выполнять различные упражнения на развитие восприятия, наблюдательности, чувства времени, внимания и воображения;
- выбирать простейшую и надежную привязку в районе КП;
- приобрести соревновательный опыт участия в соревнованиях по ориентированию в условиях закрытого помещения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке

4 часов в неделю , 144 часов в год

№	Р а з д е л	1 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	-	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация (Спортивное ориентирование)	6	50	56	Зачёты, соревнования
3	Краеведение и Экология	4	-	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Т у р и з м	4	12	16	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	О Ф П И г р ы	-	30	30	Зачёты и соревнования
6	Техника безопасности	5	1	6	Беседа, опрос

7	Оказание доврачебной помощи. Основа валеологии.	4	-	5	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Психологические аспекты тренировочного процесса	-	-	-	Беседа, опрос
9	Контрольные задания. Тесты	4	2	6	Зачёт
10	Подготовка к проведению массовых мероприятий	-	10	10	Беседа, опрос
11	Участие в мероприятиях	-	6	6	Зачёты и соревнования
12	Подведение итогов	-	4	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
	Итого:	29	115	144	

Планируемые результаты:

Личностные

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Метапредметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о правилах поведения на природе
- о гигиенических основах физических упражнений.
- **Учащиеся будут знать:**
- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;
- различные способы определения расстояния на местности и по карте;
- признаки неблагоприятной экологической обстановки в населенном пункте;
- принципы выбора площадки для костра;
- правила упаковки, транспортировки и хранения продуктов;
- правила поведения на воде;

Предметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о значении физических упражнений для различных систем организма;

- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№	Раздел/номер занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов				Дата планируемая	Дата фактическая
			Очно		Дистанционно			
			план	факт	план	факт		
1.	Введение	Знакомство с кружковцами. Ориентирование как вид спорта. Цели и задачи группы на 1 год. Показ видео-фильмов о спортивном ориентировании. Права и обязанности членов группы.	2				01.09.2024	
2.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				05.09.2024	
3.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				08.09.2024	
4.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				12.09.2024	
5.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				15.09.2024	

	ориентирования)							
6.	Техника безопасности	Знакомство с Инструкцией по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, УТС по спортивному ориентированию.	2				19.09.2024	
7.	Контрольные задания. Тесты / Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				22.09.2024	
8.	Контрольные задания. Тесты / Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				26.09.2024	
9.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Легенды КП. Упражнения с дидактическим материалом.	2				29.09.2024	
10.	Туризм	Виды туризма. Личное и групповое снаряжение туриста по сезону. Должности в группе.	2				03.10.2024	
11.	Туризм	Техника преодоления природных препятствий: заросли леса и кустарника, каменистые и травянистые склоны, заболоченные участки.	2				06.10.2024	
12.	Туризм	Техника преодоления природных препятствий: заросли леса и кустарника, каменистые и травянистые склоны, заболоченные участки.	2				10.10.2024	

13.	Туризм	Техника преодоления природных препятствий: заросли леса и кустарника, каменистые и травянистые склоны, заболоченные участки.	2				13.10.2024	
14.	Туризм	Техника преодоления природных препятствий: заросли леса и кустарника, каменистые и травянистые склоны, заболоченные участки.	2				17.10.2024	
15.	ОФП Игры	Упражнения на растяжение, гибкость.	2				20.10.2024	
16.	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии	Медицинская аптечка. Состав и хранение	2				24.10.2024	
17.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Участие в соревнованиях в условиях закрытого помещения (пер-во района, города и т.д.).	2				27.10.2024	
18.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Участие в соревнованиях в условиях закрытого помещения (пер-во района, города и т.д.).	2				31.10.2024	
19.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Участие в соревнованиях в условиях закрытого помещения (пер-во района, города и т.д.).	2				03.11.2024	
20.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Участие в соревнованиях в условиях закрытого помещения (пер-во района, города и т.д.).	2				07.11.2024	
21.	Специализация (техника и тактика	Понятие о карте и плане. Цветность карты.	2				10.11.2024	

	ориентирования)							
22.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				14.11.2024	
23.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование по карте микрорайона. Простейшие дистанции в заданном направлении.	2				17.11.2024	
24.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Легенды КП. Упражнения с дидактическим материалом.	2				21.11.2024	
25.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Условные знаки спортивных карт. Ориентиры. Упражнения с дидактическим материалом.	2				24.11.2024	
26.	Краеведение и Экология	Моя школа. Мой район. Достопримечательности района	2				28.11.2024	
27.	Туризм	Укладка рюкзака. Туристический бивак. Костровище.	2				01.12.2024	
28.	ОФП Игры	Эстафетный бег. Веселые старты	2				05.12.2024	
29.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование вдоль линейного ориентира с одним вариантом выбора пути (вдоль отдельной тропинки, канавы).	2				08.12.2024	
30.	Оказание доврачебной помощи. Основы	Пищевые отравления. Первая помощь. Профилактика пищевых отравлений в полевых условиях. Простейшие способы обеззараживания	2				12.12.2024	

	валеологии	воды в полевых условиях.						
31.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	План спортивного зала. Поиск нужного КП - работа с картой	2				15.12.2024	
32.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование вдоль линейного ориентира с несколькими вариантами выбора пути.	2				19.12.2024	
33.	Краеведение и Экология	Наука об экологии. Экологическое равновесие в природе	2				22.12.2024	
34.	Туризм	Отличие топографической и спортивной карты. Топознаки. Топодиктант.	2				26.12.2024	
35.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в парке, дистанция заданная	2				29.12.2024	
36.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в парке, дистанция заданная	2				09.01.2025	
37.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в парке, дистанция заданная	2				12.01.2025	
38.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в парке, дистанция заданная	2				16.01.2025	
39.	Контрольные	Контрольные задания для оценки уровня развития	2				19.01.2025	

	задания. Тесты	внимания, памяти, восприятия, чувства времени, анкетирование по краеведению, экологии и медицине.						
40.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Чтение четких объектов с тропинок.	2				23.01.2025	
41.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Чтение четких объектов с тропинок.	2				26.01.2025	
42.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Чтение четких объектов с тропинок.	2				30.01.2025	
43.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Чтение четких объектов с тропинок.	2				02.02.2025	
44.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Личное снаряжение ориентировщика в летних соревнованиях	2				06.02.2025	
45.	Туризм	Отличие топографической и спортивной карты. Топознаки. Топодиктант.	2				09.02.2025	
46.	Проведение мероприятия	учебно-тренировочный поход	2				13.02.2025	
47.	Проведение мероприятия	учебно-тренировочный поход	2				16.02.2025	
48.	Проведение	учебно-тренировочный поход	2				20.02.2025	

	мероприяти							
49.	Проведение мероприятия	учебно-тренировочный поход	2				27.02.2025	
50.	Контрольные задания. Тесты	Контрольные задания для оценки уровня развития внимания, памяти, восприятия, чувства времени, анкетирование по краеведению, экологии и медицине.	2				02.03.2025	
51.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение расстояний на местности: шагами, по времени движения, глазомерно.	2				06.03.2025	
52.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение расстояний на местности: шагами, по времени движения, глазомерно.	2				09.03.2025	
53.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение расстояний на местности: шагами, по времени движения, глазомерно.	2				13.03.2025	
54.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение расстояний на местности: шагами, по времени движения, глазомерно.	2				16.03.2025	
55.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Контрольный пункт и система отметки. Карточка участника.	2				20.03.2025	
56.	Специализация (техника и тактика	Стороны горизонта, их определение по местным предметам. Игра «Магнитные стрелки».	2				23.03.2025	

	ориентирования)							
57.	Туризм	Должности в туристской группе.	2				27.03.2025	
58.	Проведение мероприятия	учебно-тренировочный поход	2				30.03.2025	
59.	Проведение мероприятия	учебно-тренировочный поход	2				03.04.2025	
60.	Проведение мероприятия	учебно-тренировочный поход	2				06.04.2025	
61.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение сторон с помощью компаса. Определение направления движения. Грубый азимут.	2				10.04.2025	
62.	Техника безопасности	Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения и пользования общественным транспортом	2				13.04.2025	
63.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение сторон с помощью компаса. Определение направления движения. Грубый азимут.	2				17.04.2025	
64.	Проведение мероприятия	учебно-тренировочный поход	2				20.04.2025	
65.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение сторон с помощью компаса. Определение направления движения. Грубый азимут.	2				24.04.2025	
66.	Техника безопасности	Правила поведения на занятиях. Правила дорожного движения и пользования общественным транспортом	2				27.04.2025	
67.	Специализация (техника и	Определение сторон с помощью компаса. Определение направления движения. Грубый	2				04.05.2025	

	тактика ориентирования)	азимут.						
68.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Определение привязок в районе КП в условиях закрытого помещения.	2				08.05.2025	
69.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Виды компасов. Определение сторон с помощью компаса. Определение направления движения. Грубый азимут.	2				11.05.2025	
70.	ОФП Игры	Упражнения на растяжение, гибкость.	2				15.05.2025	
71.	Проведение мероприятия	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2				18.05.2025	
72.	Проведение мероприятия	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию	2				22.05.2025	
	Итого:		144					

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»

2 год обучения

Основные цели программы:

1. Дать знания, умения и навыки по основам спортивного ориентирования, туристско-краеведческой деятельности;
2. Привить интерес к занятиям по спортивному ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности;
3. Сформировать представления о правилах поведения в природе и во время соревнований, тренировочных занятиях, походах, учебно-тренировочных сборах;
4. Способствовать развитию личности в первые годы обучения, и само развивающейся личности, стремящейся к постоянному росту на заключительном этапе обучения;
5. Способствовать развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей 10-16 лет. Наполняемость учебной группы 12 человек. Режим занятий: 6 часов в неделю (216 часов в год). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и по 4 часа на базе школы.

Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса:

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Игры
- Соревнования
- Экскурсии

Методы организации учебного процесса.

- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ - 2 год обучения:

Иметь представление:

- об ориентировании, как виде спорта;
- об истории появления карты и компаса и областях их применения;
- о различиях между спортивной и топографической картами;
- об экологической обстановке района;
- о правилах поведения на природе;
- о видах туризма;
- о личном и групповом снаряжении туриста;
- об особенностях ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и в эстафетном ориентировании;
- о правилах организации бивака и правилах укладки рюкзака;
- о правилах приготовления пищи на костре;
- о гигиенических основах физических упражнений.

Знать:

- отличия спортивных карт от плана и схемы;
- смысл понятий: рельеф, гидрография, растительность, искусственные сооружения, ориентирование сторон горизонта, легенда КП, аварийный градус, грубый азимут, тормозной ориентир, привязка, экология;
- 20 условных знаков спортивной карты;

- карточку участника, правила её заполнения и крепления;
- способы определения сторон горизонта;
- устройство и принцип работы с компасом;
- правила ориентирования по линейным ориентирам с одним моментом и с несколькими моментами;
- приёмы ориентирования карты;
- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила безопасного очага;
- состав аптечки и способы применения некоторых лекарств и медикаментов;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;

Уметь:

- изображать план-схему спортивного зала, коридоров школы;
- правильно называть и изображать значковым методом условные знаки спортивных карт;
- выполнять простейшие топодиктанты, задания и упражнения с картами;
- самостоятельно заполнять карточку участника и крепить её на руке, одежде;

- правильно осуществлять на КП отметку в карточке участника;
- определять стороны горизонта, ориентировать карту;
- определять расстояния на местности и на карте различными способами;
- называть легенды КП словесно по рисункам, наблюдениям ориентиров на местности;
- ориентироваться вдоль канав, дорог, тропинок, водоемов, изгороди, края леса;
- осуществлять выбор пути из различных вариантов путей;
- определять направление движения с помощью компаса и карты по местным признакам;
- двигаться по местности с различной проходимостью;
- уверенно чувствовать себя в лесу;
- заканчивать простейшие дистанции в заданном направлении;
- выполнять различные упражнения на развитие восприятия, наблюдательности, чувства времени, внимания и воображения;
- выбирать простейшую и надежную привязку в районе КП;
- приобрести соревновательный опыт участия в соревнованиях по ориентированию в условиях закрытого помещения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке

6 часов в неделю , 216 часов в год

№	Р а з д е л	2 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	-	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация (Спортивное ориентирование)	38	85	123	Зачёты, соревнования
3	Краеведение и Экология	6	-	6	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Т у р и з м	22	16	38	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	О Ф П И г р ы	-	46	46	Зачёты и соревнования
6	Техника безопасности	5	1	6	Беседа, опрос

7	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии.	5	-	5	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
8	Психологические аспекты тренировочного процесса	-	-	-	Беседа, опрос
9	Контрольные задания. Тесты	6	4	10	Зачёт
10	Подготовка к проведению массовых мероприятий	-	17	17	Беседа, опрос
11	Участие в мероприятиях	-	31	31	Зачёты и соревнования
12	Подведение итогов	-	4	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
	И т о г о :	54	162	216	

Планируемые результаты:

Личностные

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Метапредметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о правилах поведения на природе
- о гигиенических основах физических упражнений.
- **Учащиеся будут знать:**
- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;
- различные способы определения расстояния на местности и по карте;
- признаки неблагоприятной экологической обстановки в населенном пункте;
- принципы выбора площадки для костра;
- правила упаковки, транспортировки и хранения продуктов;
- правила поведения на воде;

Предметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о значении физических упражнений для различных систем организма;

- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№	Раздел/номер занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов				Дата планируемая	Дата фактическая
			Очно		Дистанционно			
			план	факт	план	факт		
1.	Введение	Меры безопасности на занятиях, в поездках, на соревнованиях.	2				01.09.2024	
2.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Знаки спортивного ориентирования. Маштаб Карты	2				05.09.2024	
3.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в лесопарке, дистанция по выбору. Разбор наиболее оптимального прохождения дистанции	4				08.09.2024	
4.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование по школе. Подготовка к городским стартам.	2				12.09.2024	
5.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование дистанция о-фото	4				15.09.2024	
6.	Техника безопасности	Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута в парах.	2				19.09.2024	
7.	Контрольные задания. Тесты / Специализация	Ориентирование в Роцино. Дистанция заданная	4				22.09.2024	

	(техника и тактика ориентирования)							
8.	Контрольные задания. Тесты / Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование по школе. Подготовка к городским стартам.	2				26.09.2024	
9.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в парке "Сосновка" дистанция по выбору. Подготовка к городским стартам. Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пцти следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу.	4				29.09.2024	
10.	Туризм	Ориентирование по пришкольной территории.	2				03.10.2024	
11.	Туризм	Ориентирование в лабиринте	4				06.10.2024	
12.	Туризм	Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута в парах.	2				10.10.2024	
13.	Туризм	Ориентирование в лесопарке, дистанция по выбору. Разбор наиболее оптимального прохождения дистанции	4				13.10.2024	
14.	Туризм	Ориентирование по школе. Постановка и снятие КП.	2				17.10.2024	
15.	ОФП Игры	ОФП. Кроссовая подготовка эстафеты.	4				20.10.2024	
16.	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии	ОФП. Работа в парах при постановке КП	2				24.10.2024	
17.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование О-фото. Разбор ошибок	4				27.10.2024	
18.	Специализация (техника и тактика	ОФП. Эстафеты	2				31.10.2024	

	ориентирования)						
19.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута на объект.	4				03.11.2024
20.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Упражнения на выносливость.	2				07.11.2024
21.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	О-поинт ориентирование по микрорайону	4				10.11.2024
22.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Ориентирование по школе. Теория.	2				14.11.2024
23.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в лабиринте. О-фото дистанция в лесопарке.	4				17.11.2024
24.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Теоретическое занятие по знакам спортивного ориентирования.	2				21.11.2024
25.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Эстафеты. Игровая тренировка	4				24.11.2024
26.	Краеведение и Экология	Игра по станциям	2				28.11.2024
27.	Туризм	Участие в соревнованиях	4				01.12.2024
28.	ОФП Игры	Теоретическое занятие . Рельеф, изображение и масштаб карты	2				05.12.2024
29.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Кроссовая подготовка.	4				08.12.2024

30.	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии	Теоретическое занятие. Оказание первой медицинской помощи.	2				12.12.2024	
31.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Лыжная подготовка.	4				15.12.2024	
32.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Оказание первой медицинской помощи.	2				19.12.2024	
33.	Краеведение и Экология	ОФП. Лыжная подготовка.	4				22.12.2024	
34.	Туризм	Знаки спортивного ориентирования. Определение оптимального пути движения между КП	2				26.12.2024	
35.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Игровая тренировка.	4				29.12.2024	
36.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Азимутальный ход. Постановка КП	2				09.01.2025	
37.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Лыжная тренировка	4				12.01.2025	
38.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование по школе. О-фото	2				16.01.2025	
39.	Контрольные задания. Тесты	техника и тактика ориентирования детальное чтение карты	4				19.01.2025	
40.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Игровая тренировка.	2				23.01.2025	

41.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование на лыжах.	4				26.01.2025	
42.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Упражнение на развитие ловкости.	2				30.01.2025	
43.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование по школе.	4				02.02.2025	
44.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в лесопарке. Дистанция "классика" , "выбор" , "О-фото"	2				06.02.2025	
45.	Туризм	Теоретическое занятие. Масштаб карты, знаки спортивного ориентирования.	4				09.02.2025	
46.	Проведение мероприятия	Теоретическое занятие. Изображение рельефа на спортивной карте.	2				13.02.2025	
47.	Проведение мероприятия	ОФП. Лыжная подготовка. Дистанция 10 км.	4				16.02.2025	
48.	Проведение мероприятия	ОФП. Работа на силовой выносливостью. Эстафеты.	2				20.02.2025	
49.	Проведение мероприятия	техника и тактика ориентирования оптимальная модель действий ориентировщика	4				27.02.2025	
50.	Контрольные задания. Тесты	Ориентирование на лыжах	2				02.03.2025	
51.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	техника и тактика ориентирования азимутальный бег "по корридору" техника чтения карты на бегу	4				06.03.2025	
52.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование на лыжах. Лыжная подготовка.	4				09.03.2025	

53.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Дистанция в помещении. Разбор наилучших вариантов выходов на КП.	2				13.03.2025	
54.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП. Эстафеты. Кроссовая подготовка.	4				16.03.2025	
55.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование дистанция по выбору.	2				20.03.2025	
56.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в лабиринте.	4				23.03.2025	
57.	Туризм	Ориентирование по школе. / Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пцти следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу.	2				27.03.2025	
58.	Проведение мероприятия	Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях	4				30.03.2025	
59.	Проведение мероприятия	Рельеф, масштаб. Знаки спортивного ориентирования.	2				03.04.2025	
60.	Проведение мероприятия	Спортивное ориентирование в лесопарке дистанция по выбору.	4				06.04.2025	
61.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Дистанция в спортивном зале	2				10.04.2025	
62.	Техника безопасности	Рисовка карты, нанесение объектов.	4				13.04.2025	
63.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Запоминание КП и перенос их на карту по памяти.	2				17.04.2025	

64.	Проведение мероприятия	Дистанция по выбору.	4				20.04.2025	
65.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Работа в парах по дистанции. постановка КП	2				24.04.2025	
66.	Техника безопасности	Дистанция о-фото	4				27.04.2025	
67.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Дистанция о-бото	4				04.05.2025	
68.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Работа с компасом.	2				08.05.2025	
69.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в лесопарке	4				11.05.2025	
70.	ОФП Игры	Ориентирование по школе	2				15.05.2025	
71.	Проведение мероприятия	Тесты по ориентированию. Сдача нормативов по бегу.	4				18.05.2025	
72.	Итоги года	Подведение итогов года.	2				22.05.2025	
	Итого:		216					

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»

3 год обучения

Основные цели программы:

1. Дать знания, умения и навыки по основам спортивного ориентирования, туристско-краеведческой деятельности;
2. Привить интерес к занятиям по спортивному ориентированию, туризмом, как активной форме познавательной и оздоровительной деятельности;
3. Сформировать представления о правилах поведения в природе и во время соревнований, тренировочных занятиях, походах, учебно-тренировочных сборах;
4. Способствовать развитию личности в первые годы обучения, и само развивающейся личности, стремящейся к постоянному росту на заключительном этапе обучения;
5. Способствовать развитию коллектива, созданию обстановки доброжелательности, психологического комфорта.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Обучающие:

- обучение элементарным основам техники спортивного ориентирования, приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- коррекция отклоняющегося поведения.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей 10-16 лет. Наполняемость учебной группы 10 человек. Режим занятий: 6 часов в неделю (216 часов в год). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и по 4 часа на базе школы.

Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса:

Формы организации.

- Групповые занятия по расписанию.
- Практические занятия в звеньях.
- Игры
- Соревнования
- Экскурсии

Методы организации учебного процесса.

- Информационный – сообщение готовой информации.
- Продуктивный – предусматривающий постановку проблемы.
- Репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий.
- Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях имеющихся у них знаний.
- Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.
- Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта.

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ - 3 год обучения:

Иметь представление:

- об ориентировании, как виде спорта;
- об истории появления карты и компаса и областях их применения;
- о различиях между спортивной и топографической картами;
- об экологической обстановке района;
- о правилах поведения на природе;
- о видах туризма;
- о личном и групповом снаряжении туриста;
- об особенностях ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и в эстафетном ориентировании;
- о правилах организации бивака и правилах укладки рюкзака;
- о правилах приготовления пищи на костре;
- о гигиенических основах физических упражнений.

Знать:

- отличия спортивных карт от плана и схемы;
- смысл понятий: рельеф, гидрография, растительность, искусственные сооружения, ориентирование сторон горизонта, легенда КП, аварийный градус, грубый азимут, тормозной ориентир, привязка, экология;
- 20 условных знаков спортивной карты;

- карточку участника, правила её заполнения и крепления;
- способы определения сторон горизонта;
- устройство и принцип работы с компасом;
- правила ориентирования по линейным ориентирам с одним моментом и с несколькими моментами;
- приёмы ориентирования карты;
- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила безопасного очага;
- состав аптечки и способы применения некоторых лекарств и медикаментов;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;

Уметь:

- изображать план-схему спортивного зала, коридоров школы;
- правильно называть и изображать значковым методом условные знаки спортивных карт;
- выполнять простейшие топодиктанты, задания и упражнения с картами;
- самостоятельно заполнять карточку участника и крепить её на руке, одежде;

- правильно осуществлять на КП отметку в карточке участника;
- определять стороны горизонта, ориентировать карту;
- определять расстояния на местности и на карте различными способами;
- называть легенды КП словесно по рисункам, наблюдениям ориентиров на местности;
- ориентироваться вдоль канав, дорог, тропинок, водоемов, изгороди, края леса;
- осуществлять выбор пути из различных вариантов путей;
- определять направление движения с помощью компаса и карты по местным признакам;
- двигаться по местности с различной проходимостью;
- уверенно чувствовать себя в лесу;
- заканчивать простейшие дистанции в заданном направлении;
- выполнять различные упражнения на развитие восприятия, наблюдательности, чувства времени, внимания и воображения;
- выбирать простейшую и надежную привязку в районе КП;
- приобрести соревновательный опыт участия в соревнованиях по ориентированию в условиях закрытого помещения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 года обучения.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения при нагрузке

4 часов в неделю , 144 часов в год

№	Р а з д е л	3 год			
		Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение	2	-	2	Диагностика анкетирование
2	Специализация	4	55	59	Зачёты, соревнования
3	Краеведение и Экология	4	4	8	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы
4	Т у р и з м	-	20	20	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования
5	О Ф П И г р ы	-	60	60	Зачёты и соревнования
6	Техника безопасности	2	2	4	Беседа, опрос
7	Оказание доврачебной по-	3	6	9	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы

	мощи. валеологии.	Основы				
8	Психологические аспекты тренировочного процесса	-	10	10	Беседа, опрос	
9	Контрольные задания. Тесты	-	8	8	Зачёт	
10	Подготовка к проведению массовых мероприятий	-	8	8	Беседа, опрос	
11	Участие в мероприятиях	-	24	24	Зачёты и соревнования	
12	Подведение итогов	-	4	4	Беседа, опрос, зачёты, диагностические игры, конкурсы соревнования	
	И т о г о :	15	129	144		

Планируемые результаты:

Личностные

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Метапредметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о правилах поведения на природе
- о гигиенических основах физических упражнений.
- **Учащиеся будут знать:**
- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;
- различные способы определения расстояния на местности и по карте;
- признаки неблагоприятной экологической обстановки в населенном пункте;
- принципы выбора площадки для костра;
- правила упаковки, транспортировки и хранения продуктов;
- правила поведения на воде;

Предметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о целях и задачах коллектива на предстоящий учебный год;
- о ведущих спортсменах-ориентировщиках России и Санкт-Петербурга;
- о факторах, влияющих на выбор пути движения;
- об особенностях тактики в соревнованиях в заданном направлении, на маркированной трассе и в эстафете;
- о значении физических упражнений для различных систем организма;

- о способах определения показателей физической готовности;
- об опасностях, связанных с дикими животными и ядовитыми растениями;
- о сигналах бедствия и правилах транспортировки пострадавшего;
- об отрицательном воздействии на здоровье человека вредных привычек;

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№	Раздел/номер занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов				Дата планируемая	Дата фактическая
			Очно		Дистанционно			
			план	факт	план	факт		
1.	Введение	Введение	2				01.09.2024	
2.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				05.09.2024	
3.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Подготовка к проведению массовых мероприятий	2				08.09.2024	
4.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Туризм	2				12.09.2024	
5.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				15.09.2024	
6.	Техника безопасности	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				19.09.2024	
7.	Контрольные задания. Тесты / Специализация (техника и тактика	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				22.09.2024	

	ориентирования)							
8.	Контрольные задания. Тесты / Специализация (техника и тактика ориентирования)	Контрольные задания. Тесты	2				26.09.2024	
9.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Проведение мероприятия	2				29.09.2024	
10.	Туризм	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				03.10.2024	
11.	Туризм	Краеведение и Экология	2				06.10.2024	
12.	Туризм	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				10.10.2024	
13.	Туризм	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				13.10.2024	
14.	Туризм	Техника безопасности	2				17.10.2024	
15.	ОФП Игры	Проведение мероприятия	2				20.10.2024	
16.	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии	ОФП Игры	2				24.10.2024	
17.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Краеведение и Экология	2				27.10.2024	
18.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				31.10.2024	
19.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Контрольные задания. Тесты	2				03.11.2024	

20.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				07.11.2024	
21.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Техника безопасности	2				10.11.2024	
22.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Проведение мероприятия	2				14.11.2024	
23.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП Игры	2				17.11.2024	
24.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Основы валеологии	2				21.11.2024	
25.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				24.11.2024	
26.	Краеведение и Экология	Проведение мероприятия	2				28.11.2024	
27.	Туризм	Туризм	2				01.12.2024	
28.	ОФП Игры	ОФП Игры	2				05.12.2024	
29.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				08.12.2024	
30.	Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии	Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Основы валеологии	2				12.12.2024	
31.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Краеведение и Экология	2				15.12.2024	

	ориентирования)							
32.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				19.12.2024	
33.	Краеведение и Экология	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				22.12.2024	
34.	Туризм	ОФП Игры	2				26.12.2024	
35.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				29.12.2024	
36.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				09.01.2025	
37.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Краеведение и Экология	2				12.01.2025	
38.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				16.01.2025	
39.	Контрольные задания. Тесты	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				19.01.2025	
40.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП Игры	2				23.01.2025	
41.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				26.01.2025	
42.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Техника безопасности	2				30.01.2025	

43.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Основы валеологии	2				02.02.2025	
44.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				06.02.2025	
45.	Туризм	Контрольные задания. Тесты / Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				09.02.2025	
46.	Проведение мероприятия	Психологические аспекты тренировочного процесса	2				13.02.2025	
47.	Проведение мероприятия	Туризм	2				16.02.2025	
48.	Проведение мероприятия	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				20.02.2025	
49.	Проведение мероприятия	Подведение Итогов	2				27.02.2025	
50.	Контрольные задания. Тесты	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				02.03.2025	
51.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Туризм	2				06.03.2025	
52.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Психологические аспекты тренировочного процесса	2				09.03.2025	
53.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Контрольные задания. Тесты	2				13.03.2025	
54.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				16.03.2025	

55.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в лабиринте.	2				20.03.2025	
56.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Ориентирование в лабиринте.	2				23.03.2025	
57.	Туризм	Ориентирование по школе. / Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пцти следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу.	2				27.03.2025	
58.	Проведение мероприятия	Оказание первой медицинской помощи при переломах и кровотечениях	2				30.03.2025	
59.	Проведение мероприятия	ОФП Игры	2				03.04.2025	
60.	Проведение мероприятия	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				06.04.2025	
61.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				10.04.2025	
62.	Техника безопасности	Краеведение и Экология	2				13.04.2025	
63.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				17.04.2025	
64.	Проведение мероприятия	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				20.04.2025	
65.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	ОФП Игры	2				24.04.2025	
66.	Техника безопасности	Техника безопасности	2				27.04.2025	

67.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Контрольные задания. Тесты / Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				04.05.2025	
68.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Основы валеологии	2				08.05.2025	
69.	Специализация (техника и тактика ориентирования)	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				11.05.2025	
70.	ОФП Игры	Специализация (техника и тактика ориентирования)	2				15.05.2025	
71.	Проведение мероприятия	Психологические аспекты тренировочного процесса	2				18.05.2025	
72.	Итоги года	Подведение итогов года.	2				22.05.2025	
	Итого:		144					

Учебно-методический комплекс программы «Спортивное ориентирование»

УМК программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

Первый компонент включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

Второй компонент – система средств обучения.

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на конкурсах;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий, по вопросам обучения танцу;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к соревнованиям и тренировкам;
- картографический материал

Дидактические средства

- иллюстративный материал к темам программы;
- электронные образовательные ресурсы:
 - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы;
 - банк учебных фильмов;

Основой третьего компонента - системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с учащимися (положения о конкурсах, соревнованиях),
- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные карты, анкеты для детей и родителей, задания по темам программы).

Методическое обеспечение программы

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

учащихся в туристско-краеведческих мероприятиях»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы необходимо взаимодействие следующих факторов:

- организационно-методическое обеспечение
- материально-техническое обеспечение

ОРГАНИЗАЦИОННО- МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и обучающихся в профильных курсах, семинарах, (Школа инструкторов; Школа юных судей по линии ГОУ ДОД «Балтийский берег» - ГОРСЮТУР, районные школы инструкторов);
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- аудио-видео средства; фотоаппарат;

разработка комплекса методик, позволяющих обучающимся эффективнее осваивать программу.

Формы проведения и организации занятий

Формы и методы	Индивидуально	В работе с малой	В работе со всей группой
Традиционное занятие (теория, практика)	+	+	+
Беседа	+	+	+
Лекция	-	+	+
Семинар	-	+	+
Консультация	+	+	-
Инструктаж	+	+	+
Чтение вслух	-	+	+
Коллективное пение		+	+
Дидактическая игра	+	+	+
Физические упражнения	+	+	+
Спортивные игры	-	+	+
Деятельность по самообслуживанию	+	+	+

Трудовая общественная деятельность (общественно-полезная работа)	+	+	+
Прогулка	-	+	+
Экскурсия	-	+	+
Соревнования	+	+	+
Учебно-тренировочные сборы	-	+	+
Туристский поход	-	-	+
Экспедиция	-	-	+
Обсуждение итогов	+	+	+

Психолого-педагогическая диагностика. Формы и методы:

Анкетирование	При наборе новичков или в начале учебного года для всей группы
Наблюдение	Наиболее применим в спортивных лагерях, на учебно-тренировочных сборах и многодневных соревнованиях
Совместное обсуждение результатов	Проводится под контролем педагога
Отслеживание стабильности достижений	Педагог ведет личную картотеку обучающегося, в которой фиксируется систематичность участия детей в соревнованиях; мероприятиях; выполнении спортивных разрядов; результативность соревнований; следит за оформлением справок по итогам спортивных походов, по итогам судейской практики на соревнованиях (ранг среди учащихся, который ведется по результатам районных и городских соревнований, соревнований РФ)
Методы самооценки	Обучающиеся ведут дневник, где самостоятельно анализируется его деятельность в образовательном процессе

Психологические тесты	Для проверки уровня развития познавательной сферы обучающихся: восприятия; памяти (кратковременной, объёмной, механической); мышления; речи; воображения; внимания; Тесты интеллектуального развития; Методики изучения индивидуальных-личностных особенностей подростков;(не менее 3 раз в год)
Физиологические тесты	Выявление уровня физического развития, физиологических кондиций и сдача контрольных нормативов (3 раза в год)
Минисоревнования	По туризму и спортивному ориентированию
Викторины, кроссворды, тесты	Применимы во всех разделах программы
Обсуждение типовых ситуаций	Применимы во всех разделах программы
Деловые и ролевые игры	Применимы во всех разделах программы
Собеседование	Применимы во всех разделах программы

•

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- помещение, оборудованное для теоретических и практических занятий.
- специально оборудованный спортзал;(с использованием спортивных снарядов и спец.тур. снаряжения для туристских полос препятствий; техники пешеходного туризма с элементами горного туризма)
 - полигон для практических занятий на местности; (использование парковых зон района и города и полигонов п. Токсово;Лемболов; Орехово; Лосево и т.д.)
 - туристское снаряжение.

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой (приложение 1 и приложение 2)

При реализации программы используются три вида диагностики: входящая, текущая, итоговая результативность освоения программы.

Входящая диагностика — это оценка начального уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединения впервые, а также обучающихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной

общеобразовательной программе

Текущая диагностика – это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Текущая диагностика осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты текущей диагностики фиксируются в карте педагогического мониторинга (приложение 4) и оформляются в информационной справке (приложение 3).

Итоговая диагностика результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговая диагностика осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итоговой диагностики фиксируются в карте педагогического мониторинга и оформляются в информационной справке.

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть следующие: презентация, соревнования, сдача нормативов, семинар, тестирование. Результаты диагностики должны отражать уровень планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Система контроля результативности

Критерии оценки результативности определяются в соответствии с реализуемой дополнительной общеобразовательной программой.

При реализации программы используются четыре вида контроля: входящий, текущий, промежуточный, итоговый.

Входящий контроль — это оценка начального уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединения впервые, а также учащихся осваивающих программы 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимавшихся по данной дополнительной общеобразовательной программе например: если проходит собеседование для зачисления учащегося на 2 год обучения, то критериями будут планируемые результаты 1 года обучения)

Текущий контроль – это оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты промежуточного контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга и оформляются в информационной справке

Итоговый контроль результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы — это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительных общеобразовательных программ по итогам учебного года (при сроке реализации программы — более одного года) и по мере окончания освоения дополнительной общеобразовательной программы. Итоговый контроль осуществляется, как правило, в апреле-мае, в соответствии с графиком. Результаты итогового контроля фиксируются в карте педагогического мониторинга и оформляются в информационной справке.

Формы проведения контроля определены в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Формами контроля могут быть: анкетирование, тестирование, практические и контрольные задания, собеседование, беседа, анкетирование, опрос, самооценка, участие в выставках, конкурсах и др.

Контроль позволяет выявить способности ученика и скорректировать индивидуальную работу.

Объективный и систематический контроль учебной работы является важнейшим средством управления образовательно-воспитательным

процессом.

**К системе контроля результативности обучения по данной программе относятся :
средства выявления результатов обучения**

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм ЕВСК
- контрольные занятия
- контрольные полевые выезды
- участие в соревнованиях по правилам вида спорта Спортивный туризм (Утверждены приказом Минспорта России от “22” июля 2013 г. № 571) ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» |

средства фиксации и предъявления результатов обучения

- протоколы соревнований
- разрядные книжки
- маршрутные книжки совершенных походов

Информационные источники для педагогов

Сайт Федерации спортивного туризма России

Спортивные соревнования

<http://rfstspb.ru/index.php/komitet/komitet-po-distantsiyam/sportivnye-sorevnovaniya>

3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

3.1. Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012
2. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
4. Приоритетный проект "Доступное дополнительное образование для детей" // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам
5. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства // Указ Президента РФ от 29.05.2017 №240
6. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008
7. Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
8. Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей" // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41

9. О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы // Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 №453
10. Закон Санкт-Петербурга "О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге" // Закон Санкт-Петербурга от 18.07.2016 № 453-87
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р

ЛИТЕРАТУРА СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

(для педагогов)

1. Авторская методическая разработка: Ориентирование в условиях спортивного зала. – ПДДТ, 1999 г.
2. Авторская методическая разработка: От школьного двора к Олимпиаде.- ПДДТ, 1999.
3. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Полымя, 1987 – 176с. (Начинающему физкультурнику и спортсмену)
4. Алексеев В.А., 300 вопросов и ответов по экологии. Ярославль, Академия развития, 1998 г.
5. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. Карты и дистанции. – М. ФиС, 1974 г., 15с
6. Борилкевич В.Е., Зорин А.И., Ширинян А.А. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. – СПб.: СПбГУ, 1994 г.
7. Воронов Ю.С., Константинов Ю.С. Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000 г.
8. Елаховский С.Б.: Бег к невидимой цели. М.: Физ. и спорт. 1981 г.
9. Елаховский С.Б.: Спортивное ориентирование на лыжах. – М.: ФиС, 1980 г.
10. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159с.:ил.
11. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся.-М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2003 г.
12. Константинов Ю.С. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи.- М.: ЦДЮТиК МО РФ, 1999.-232с.
13. Константинов Ю.С., О.Л.Глаголева: «Уроки ориентирования» Учебно-методическое пособие. М: ФЦДЮТиК, 328 с, илл. 2005 г.
14. Костылев В., Философия спортивного ориентирования. М.: 1995 г.
15. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г.
16. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. – М.: Академия, 2004 г.

17. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК, 2003 г.
18. Огородников Б.И., Моисеенко А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978 г.
19. Правила соревнований по спортивному ориентированию.- М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.

(для учащихся)

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена-ориентировщика. – Минск: Полымя, 1987
– 176с. (Начинающему физкультурнику и спортсмену)
2. Елаховский С.Б.: Бег к невидимой цели. М.: Физ. и спорт. 1981 г.
3. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика.- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 159с.:ил.
4. Константинов Ю.С., О.Л.Глаголева: «Уроки ориентирования» Учебно-методическое пособие. М: ФЦДЮТиК, 328 с, илл. 2005 г.
5. Лосев А.С. Тренировка ориентировщиков-разрядников. М.: ФиС, 1984 г.
6. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию. М.: ЦДЮТиК, 2003 г.
7. Огородников Б.И., Моисеенко А.П., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: ФиС, 1978 г.
8. Правила соревнований по спортивному ориентированию.- М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2004г.

3.2 Ссылки на эл источники

- контрольные нормативы (разрядные требования по виду спорта Спортивный туризм ЕВСК
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131516/2787b9dfe944eef8d951b7c81e641a9542b5ae30/#dst100025

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ» |
<http://automototurizm.ru/?p=84>

Спортивные соревнования

<http://rfstspb.ru/index.php/komitety/komitet-po-distantস্যাম/sportivnye-sorevnovaniya>