

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» марта 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУДО СДЮТЭ
Л.Н. Мисан
Приказ № 19 от «10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТУРИСТЫ-ОРИЕНТИРОВЩИКИ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
Возрастная категория: от 7 до 17 лет
Состав группы: 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на бюджетной основе
ID номер Программы в Навигаторе: 63970

Автор-составитель:
Бабошко Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

г-к Анапа, 2025

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Туристы-ориентировщики»

Наименование муниципалитета	город-курорт Анапа
Наименование организации	МБУДО СДЮТЭ
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	63970
Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-ориентировщики»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	на бюджетной основе
ФИО автора (составителя) программы	Педагог дополнительного образования МБУДО СДЮТЭ г-к Анапа Бабошко Татьяна Александровна
Краткое описание программы	Исходная концепция программы заключается в развитии познавательных и исследовательских навыков, а также личностное развитие обучающихся с помощью спортивного ориентирования и туризма, привития принципов здорового образа жизни и физического развития.
Форма обучения	Очная, с применением электронных образовательных ресурсов
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год
Возрастная категория	от 7 до 17 лет
Цель программы	Формирование всесторонне развитой личности средствами спортивного ориентирования и туризма, создание условий для самореализации, оздоровления и профессионального самоопределения личности.
Задачи программы	<u>Образовательные:</u> привитие обучающимся начальных знаний, умений и навыков в области ориентирования и туризма; формирование представления о межпредметных связях дисциплин: физическое развитие, гигиена и санитария, ориентирование, краеведение, экология, краеведение. <u>Личностные:</u> воспитание навыков здорового образа жизни; воспитание общественно-активной гражданской позиции, целеустремлённости, дисциплинированности, морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности. <u>Метапредметные:</u> развитие мотивации к самостоятельному и более

	углублённому изучению ориентирования и туризма; развитие эмоционально-волевой сферы; развитие мотивации к совершенствованию полученных на занятиях знаний, умений и навыков; развитие коммуникативных умений и психических процессов: памяти, мышления, внимания; воспитание бережного отношения к окружающему миру.
Ожидаемые результаты	<u>Предметные:</u> по завершении обучения обучающиеся должны: владеть основными знаниями, умениями и навыками в области ориентирования и туризма; выполнять спортивные нормативы. <u>Личностные:</u> будут привиты навыки здорового образа жизни; получат развитие коммуникативные умения и психические процессы; будут привиты туристские традиции, на основе взаимовыручки, духа товарищества, любви и бережном отношении к природе. <u>Метапредметные:</u> овладение навыками работы с разными видами карт, азимутом, масштабом; нахождение выходов из всевозможных ситуаций; владение основами общей и специальной физической подготовки.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	-
Возможность реализации в сетевой форме	-
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	с применением электронных образовательных ресурсов
Материально-техническая база	Для успешного осуществления обучения с использованием дистанционных технологий необходимо создать условия для работы обучающихся, согласно всем требованиям СанПиН 2.4.3648-20 Это могут быть компьютерные классы, кабинеты с использованием интерактивной доски, ноутбука и т.д. Так же для освоения программы необходим комплект системы электронной отметки, жидкостные спортивные компаса, спортивные карты, комплект туристского снаряжения для организации полевого быта.

Содержание

	Нормативно-правовая база	5
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	6
1.1.	Пояснительная записка	6
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3.	Учебный план	10
1.4.	Содержание программы	15
1.5.	Планируемые результаты	26
	Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	27
2.1.	Календарный учебный график	27
2.2.	Воспитание	33
2.3.	Условия реализации программы	35
2.4.	Формы аттестации	38
2.5.	Оценочные материалы	38
2.6.	Методические материалы	46
	Список литературы	50

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Туристы-ориентировщики» (далее – Программа) составлена и предназначена для реализации педагогами дополнительного образования МБУДО СДЮТЭ, является основным документом для организации образовательного процесса, составлена в соответствии с нормативно - правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 26 сентября 2022 г. № 629);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020 г.).

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Направленность.

Ведущая педагогическая идея программы заключается в формировании физически здоровой, всесторонне развитой и нравственно зрелой личности, приспособленной к жизни в природных условиях посредством изучения ориентирования и туризма.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-ориентировщики» имеет туристско-краеведческую направленность.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы состоит в оптимальном сочетании физического и интеллектуального развития личности ребёнка при занятиях спортивным ориентированием в условиях учреждения дополнительного образования детей. А также в оптимальном сочетании ориентирования и туризма, причём основной акцент делается на ориентирование, а туризм в данном случае используется как форма обучения общению в пространстве и в первую очередь в природе.

С учётом **регионального компонента города-курорта Анапа**, программа ориентирована на использование богатого природного и культурного потенциала региона. При проведении занятий учитываются особенности географии Черноморского побережья, разнообразие рельефа и природных зон (лесные массивы, прибрежные территории, степные участки). Это позволяет детям не только развивать навыки спортивного ориентирования, но и глубже знакомиться с уникальной природой и историко-культурными достопримечательностями родного края.

Дополнительной особенностью является внедрение **дистанционного формата обучения**. Онлайн-занятия и цифровые образовательные ресурсы позволяют:

- закреплять теоретические знания по топографии, туристическим навыкам и технике ориентирования;
- использовать виртуальные карты и тренажёры для моделирования маршрутов;
- проводить интерактивные викторины и практикумы по краеведению Анапы;
- обеспечивать доступность программы для детей, которые временно не могут посещать очные занятия.

Таким образом, новизна программы проявляется в комплексном подходе, где сочетаются:

- развитие физических и интеллектуальных качеств,
- интеграция ориентирования и туризма,
- учёт региональной специфики города-курорта Анапа,
- современные дистанционные технологии обучения.

Актуальность.

Развитию детского туризма в Российской Федерации в последнее время уделяется значительное внимание и именно туристско-краеведческая деятельность является актуальной для современных детей и их родителей.

Туризм позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически в полном объёме через путешествия, знакомящие с культурой, историей, природой родной страны.

На занятиях ориентированием участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти маршрут из контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно давние традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в форме «Ориентирование для каждого».

Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы с которой так близко соприкасаются участники на дистанции - всё это способствует популярности ориентирования, а массовые старты привлекают всё новых любителей.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок.

Так же занятия содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

На занятиях у обучающихся совершенствуются и закрепляются знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физической культуры.

Развитию детского туризма в Российской Федерации в последнее время уделяется значительное внимание, и именно туристско-краеведческая деятельность является актуальной для современных детей и их родителей. Особенно это значимо для города-курорта Анапы, обладающего уникальными природными и культурными ресурсами. Территория Анапы сочетает морское побережье, предгорья Кавказских гор, лесные массивы, степные участки и богатое историко-культурное наследие, что создаёт широкие возможности для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Туризм позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически в полном объёме через путешествия, знакомящие с природой, культурой и историей родного края. В условиях Анапы это особенно актуально: дети знакомятся с уникальной экосистемой Черноморского побережья, с памятниками археологии и истории, а также учатся бережному отношению к природным богатствам региона.

На занятиях ориентированием участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, проходят маршрут из контрольных пунктов (КП), расположенных на разнообразной местности Анапы и её окрестностей. Сочетание равнинных, прибрежных и лесных территорий позволяет моделировать маршруты разной сложности, что делает обучение более интересным и практико-ориентированным.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет давние традиции. Если ранее этим видом увлекались преимущественно как соревновательным спортом, то в последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению «Ориентирование для каждого». Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, соприкосновение с красотой природы Анапы — всё это способствует росту популярности ориентирования и привлекает новых участников.

При занятиях ориентированием у обучающихся формируются такие необходимые качества, как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция и способность эффективно мыслить в условиях физических нагрузок. Эти навыки особенно ценны в современных условиях, а умение ориентироваться на местности имеет прикладное значение: оно востребовано и в туристской практике, и в профессиональной деятельности (геология, военное дело, охота, экспедиции).

Занятия спортивным ориентированием и туризмом также способствуют закреплению и практическому применению знаний, полученных на уроках

географии, физики, математики и физической культуры. Включение регионального компонента позволяет учащимся не только развивать спортивные навыки, но и лучше узнавать природу, историю и культурное наследие Анапы, что делает программу особенно значимой и востребованной.

Педагогическая целесообразность.

Туризм и ориентирование, дополняя друг друга, призваны осуществить комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач и, таким образом, сама туристско-краеведческая деятельность является актуальной для всестороннего развития учащихся, занимает важное место в общей системе образования и остаётся педагогически целесообразной.

Реализация программы «Туристы-ориентировщики» педагогически целесообразна, так как она направлена на гармоничное развитие личности ребёнка через сочетание физической активности и интеллектуальной деятельности. Спортивное ориентирование и туризм способствуют формированию у обучающихся самостоятельности, ответственности, умения работать в коллективе, что отвечает современным требованиям к воспитанию социально адаптированной и активной личности.

Программа обеспечивает практико-ориентированный подход к обучению: дети применяют знания по географии, математике, физике и экологии на практике, учатся анализировать ситуацию, быстро принимать решения и преодолевать трудности.

Включение регионального компонента города-курорта Анапа повышает педагогическую значимость программы: занятия проводятся на местности, характерной для региона (морское побережье, леса, степные зоны, предгорья), что не только расширяет кругозор детей, но и формирует у них бережное отношение к природе родного края. Одновременно развивается интерес к истории и культуре Анапы, что способствует воспитанию патриотизма и гражданской идентичности.

Таким образом, программа отвечает задачам воспитания и социализации подрастающего поколения, обеспечивает целостное развитие ребёнка и способствует формированию активной жизненной позиции.

Отличительные особенности.

Соотношение тем по ориентированию к темам по туризму примерно 2 к 1. То есть на одну тему по туризму приходится две темы по ориентированию, что непосредственно отображено в учебном плане. Причём изучение тем следует именно в этом же порядке, нет разбития на блоки

«ориентирование» и «туризм», что позволяет подойти к работе на местности более подготовленными.

Обширный теоретический материал, подаваемый в игровой форме, его объём и содержание, рассчитан на детей младшего школьного возраста, с которого и рекомендовано начало занятий спортивным ориентированием.

Использование проектного метода (работа над макетом местности, составление планов местности и пр.).

Использование в обучении относительно новой разновидности ориентирования – спортивного лабиринта.

Участие в дистанционных соревнованиях по O-trail.

Использование электронных образовательных ресурсов (программы для изучения условных знаков и легенд карт, симуляторы, игры на развитие памяти и внимания и пр.) и электронной системы отметки.

Отличительной особенностью программы «Туристы-ориентировщики» является оптимальное соотношение содержания по видам деятельности: на одну тему по туризму приходится две темы по ориентированию. Такое распределение отражено в учебном плане и позволяет выстраивать обучение последовательно: дети постепенно осваивают азы спортивного ориентирования, закрепляют навыки через туристические практики и выходят на более высокий уровень работы на местности. При этом материал не разделяется на отдельные блоки «Ориентирование» и «Туризм», а изучается в чередующемся порядке, что повышает практическую значимость занятий и делает освоение маршрутов более осознанным и успешным.

Программа построена по принципу разноуровневого обучения, что делает её доступной для детей с разными стартовыми возможностями и уровнем подготовки. Обширный теоретический материал подаётся в игровой и наглядной форме, а проектные методы — работа над макетами местности, составление планов и карт — способствуют развитию исследовательских умений и навыков командной работы. Такой подход позволяет каждому ребёнку получать положительный образовательный опыт, укреплять уверенность в своих силах и повышает мотивацию к дальнейшему освоению навыков ориентирования.

Современные формы ориентирования представлены через внедрение таких новаций, как спортивный лабиринт и участие в дистанционных соревнованиях по O-trail. Спортивный лабиринт в игровой форме отрабатывает навыки чтения карты, выбора оптимального маршрута и быстрого принятия решений, а O-trail обеспечивает развитие аналитического мышления, внимательности и умения работать с картой без необходимости физического выхода на местность. Такой подход делает программу

доступной и для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (ТЖС), позволяя им включаться в образовательный процесс и дистанционно участвовать в соревнованиях и практических заданиях.

Важным элементом является использование электронных образовательных ресурсов: интерактивные программы для изучения условных знаков и легенд карт, онлайн-симуляторы, развивающие игры на внимание и память. Электронная система отметки моделирует условия реальных соревнований и повышает мотивацию обучающихся.

Учёт регионального компонента города-курорта Анапа придаёт программе особую ценность: разнообразие ландшафтов (морское побережье, степные зоны, предгорья Кавказа, лесные массивы) позволяет проводить занятия различной сложности, развивать практические навыки ориентирования и формировать у детей любовь к родному краю и бережное отношение к природе.

Адресат программы – дети от 7 до 17 лет. Предварительная подготовка для освоения программы не требуется. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира. Количество детей в группе – не более 15 человек.

Уровень программы, объём и сроки

Программа является базовой и служит, соответственно, для освоения учащимися базовых знаний по туризму и ориентированию. Продолжительность образовательного процесса 1 год (144 часа).

Форма обучения: очная, с применением электронных образовательных ресурсов.

Режим занятий: по 2 часа 2 раза в неделю, продолжительность занятий 45 минут с 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса.

Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога, учащегося, родителей и классного руководителя, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетического и других форм воспитания. Достижение цели программы

также зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, участие в плановых мероприятиях.

Особенностью реализации программы «Туристы-ориентировщики» является сочетание очного и дистанционного форматов обучения. Дистанционный формат позволяет детям изучать теоретический материал и отрабатывать отдельные практические навыки в онлайн-среде: используются виртуальные карты, электронные симуляторы маршрутов, программы для изучения условных знаков и легенд, обучающие игры на внимание и память. Онлайн-занятия проводятся с применением цифровых платформ, что обеспечивает возможность участия в образовательном процессе даже при ограниченных условиях, например, при невозможности посещать занятия очно.

Программа имеет разноуровневый характер, что делает её доступной для обучающихся с разными стартовыми возможностями. Материал структурирован по принципу постепенного усложнения: от элементарных понятий и игровых форм к освоению сложных навыков ориентирования и туристических умений. Такой подход позволяет детям разного уровня подготовки чувствовать себя успешными, а также обеспечивает возможность индивидуализации обучения.

Особое внимание уделяется доступности программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Занятия организованы так, чтобы каждый ребёнок мог принимать участие: дистанционный формат снимает барьеры территориальной удалённости, а игровые и практические формы работы создают атмосферу психологического комфорта. Использование проектного метода, дистанционных соревнований (O-trail) и спортивного лабиринта позволяет вовлекать детей с разным уровнем физической подготовки и поддерживать их мотивацию к занятиям.

Таким образом, образовательный процесс строится с учётом современных технологий, индивидуальных особенностей и жизненных обстоятельств обучающихся, что делает программу гибкой, доступной и социально значимой.

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые.

Виды занятий: игры, походы, занятия на местности, соревнования, самостоятельные работы, учебно-тренировочные сборы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель – формирование всесторонне развитой личности средствами ориентирования и туризма, создание условий для самореализации, оздоровления и профессионального самоопределения личности.

Задачи

Образовательные: привитие обучающимся начальных знаний, умений и навыков в области ориентирования и туризма; формирование представления о межпредметных связях дисциплин: физическое развитие, гигиена и санитария, ориентирование, краеведение, экология, краеведение.

Личностные: воспитание навыков здорового образа жизни; воспитание общественно-активной гражданской позиции, целеустремлённости, дисциплинированности, морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности.

Метапредметные: развитие мотивации к самостоятельному и более углублённому изучению ориентирования и туризма; развитие эмоционально-волевой сферы; развитие мотивации к совершенствованию полученных на занятиях знаний, умений и навыков; развитие коммуникативных умений и психических процессов: памяти, мышления, внимания; воспитание бережного отношения к окружающему миру.

1.3. Учебный план

Таблица 1

№	Наименование тем и разделов	Количество часов				Формы аттестации/контроля	Электронно-образовательный ресурс
		Всего	Теория	Практика			
				Школа	На местности		
1.	Раздел 1.	10	9	1			
1.1.	Введение. Инструктаж по инструкциям №5, №293, ТБ, ПБ. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2			Устный опрос	
1.2.	Что такое ориентирование.	2	2				https://disk.yandex.ru/d/VD3awakrDaYxgQ https://youtu.be/UoxrPpDi0Y0
1.3.	Туризм. ОФП.	2	1	1			
1.4.	Способы ориентирования.	2	2				https://disk.yandex.ru/i/ihahGbcJQ3ZnGg https://disk.yandex.ru/i/L6l-Izw_b97fpg
1.5.	Знакомство с картой. Понятие «условные знаки карт».	2	2				
2.	Раздел 2.	54	33	21			

2.1.	Что такое поход, виды походов. Игры на свежем воздухе.	2	1	1		Проверочная работа №1	https://youtu.be/-zhsoKxaB6Y
2.2.	План. Рисунок. Карта. Схема.	2	2				
2.3.	Повторение пройденных тем.	2	2				https://disk.yandex.ru/i/3CtE09xWVwPFsQ
2.4.	Виды карт. Спортивная карта и топографическая.	2	2				
2.5.	Туристское снаряжение и требования к нему. Уход за снаряжением и его ремонт.	2	1	1			
2.6.	Группа условных знаков: знаки дистанции.	2	2				
2.7.	Группа условных знаков: искусственные сооружения.	2	2				
2.8.	Виды палаток. Установка и сборка палатки. Игры на свежем воздухе.	2		2			https://learningapps.org/view12536440 https://learningapps.org/view12537673 https://disk.yandex.ru/d/4vXB28KYt6QSOg https://disk.yandex.ru/i/gZPI5RyFFdawZA
2.9.	Знакомство с электронной и механической системами отметки. ОФП.	2		2			
2.10.	Роль спортивной подготовки. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2				
2.11.	Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Игры на свежем воздухе.	2		2			https://disk.yandex.ru/i/r8IPGamnqNkAFg

2.12.	Группа условных знаков: растительность.	2	2				https://disk.yandex.ru/d/BhqwuJ_ASJMrww
2.13.	ОФП. Спортивный лабиринт. Первые навыки работы с картой.	6	1	5			
2.14.	Основные туристские узлы. Виды костров и костровое хозяйство. СФП	4	3	1			https://learningapps.org/view10380288 https://disk.yandex.ru/i/V5pvs3sfe44LQA
2.15.	Группа условных знаков: гидрография.	2	2				
2.16.	Группа условных знаков: скалы и камни.	2	2				
2.17.	Туристские узлы. Бивачные работы, принципы организации и проведения. Игры на свежем воздухе.	4	2	2			
2.18.	Цвета спортивной карты. Группы условных знаков.	2	2				
2.19.	СФП. Ориентирование в заданном направлении.	4		4			
2.20.	Гигиена туриста. Основные виды травм. Оказание первой помощи при травмах.	2	1	1			
2.21.	Рельеф. Формы рельефа. Обозначение рельефа горизонталями.	2	2				https://learningapps.org/view17270966 https://learningapps.org/view21939733
2.22.	Итоговое занятие по разделу. Проверочная работа №1	2	2				
3.	Раздел 3.	80	28	52			

3.1.	Группа условных знаков: рельеф.	2	2				
3.2.	Раны и кровотечения. Оказание первой помощи.	2		2			
3.3.	ОФП. Ориентирование по выбору.	4		4			
3.4.	Виды ориентиров: площадные, линейные, точечные тормозные, опорные.	2	2				
3.5.	Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больными в походе.	2	2				https://youtu.be/sIleo1rTQY
3.6.	Чтение карты. Метод большого пальца. СФП.	4	1	3			
3.7.	Легенды контрольных пунктов. Пиктограммы.	4	4				
3.8.	Правила вида спорта спортивное ориентирование.	2	2				
3.9.	Групповая и личная аптечки. СФП.	2	1	1			
3.10.	Масштаб. Виды масштабов.	2	2				
3.11.	Работа с масштабом. Мелкие, крупные, средние масштабы.	2	2				
3.12.	Пищевая раскладка и её составление.	2	2				
3.13.	Компас. Работа с компасом. Азимут.	4		4			
3.14.	УТС: олимпиада по спортивному ориентированию «Компас», соревнования «Спортивный лабиринт», контрольные нормативы по ОФП и СФП.	2			2		

3.15.	Экипировка ориентировщика.	2	2			Проверочная работа №2, контрольные нормативы по ОФП и СФП.	
3.16.	Контроль направления.	2		2			
3.17.	Контроль расстояния.	2		2			
3.18.	УТС.	6			6		
3.19.	Подготовка, транспортировка и хранение продуктов.	2	2				
3.20.	СФП. Спортивный лабиринт.	2		2			
3.21.	Соревнования среди объединений.	4		4			
3.22.	Основы техники и тактики ориентирования.	4	2	2			
3.23.	УТС. Рогейн.	6			6		
3.24.	Итоговое занятие по разделу. Проверочная работа №2, контрольные нормативы по ОФП и СФП.	4	2	2			
3.25.	Поход выходного дня с работой по топографическим картам и с навигатором.	8			8	Поход выходного дня. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию МО (окончание дистанции)	
3.26.	Аттестация. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию МО	2			2		
ИТОГО		144	70	74			

1.4. Содержание программы

Раздел 1.

1.1. Введение. Инструктаж по инструкциям №5, №293, ТБ, ПБ. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.

Теория

Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности, № 5, № 293. Поведение на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии.

Техника безопасности при проведении занятий на местности. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

Оборудование и дидактические материалы: соответствующие инструкции и журнал по технике безопасности.

1.2. Что такое ориентирование

Теория

Что называется ориентированием, примеры ориентирования в повседневной жизни. Что такое стороны горизонта. Что такое спортивное ориентирование.

Практика: игра «Поиск клада».

Электронный ресурс: видео о спортивном ориентировании.

Оборудование и дидактические материалы: карты-схемы для игры «Поиск клада», непосредственно сам «клад».

1.3. Туризм. ОФП.

Теория

Что такое туризм и кто такие туристы. Туристский или туристический. Связь туризма, краеведения и ориентирования.

Практика

Строевой и походный шаг, всевозможные виды ходьбы, бег вперед и спиной вперед, бег на носках, бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения.

1.4. Способы ориентирования.

Теория

Основные способы ориентирования на местности. Что такое компас, устройство компаса.

Практика

Самостоятельное изготовление «карты» спрятанного «клада», работа с бумажными призмами. Понятие контрольного пункта.

Оборудование и дидактические материалы: различные виды компасов, бумажные призмы.

1.5. Знакомство с картой. Понятие «условные знаки карт».

Теория

Понятие карты, понятие картографических условных знаков, свойства карт. Устный опрос по разделу.

Практика

Работа с контурными картами (тема: «Моя Родина»).

Оборудование и дидактические материалы: соответствующие контурные карты, физическая карта мира, карта РФ, Краснодарского края.

Раздел 2.

2.1. Что такое поход, виды походов. Игры на свежем воздухе.

Теория

Виды туризма. Что такое поход и виды походов.

Практика

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Электронный ресурс: видео «Что такое поход выходного дня»

Оборудование и дидактические материалы: соответствующий спортивный инвентарь.

2.2. План. Рисунок. Карта. Схема.

Теория

Определение плана, рисунка, карты и схемы, их сравнительная характеристика.

Практика

Составление схемы и рисунка кабинета.

Оборудование и дидактические материалы: различные планы, рисунки, схемы и карты.

2.3. Повторение пройденных тем.

Теория

Повторение пройденных тем раздела.

Практика

Работа со схемой территории и с бумажными призмами, первые навыки ориентирования.

Электронный ресурс: упражнения и тесты.

Оборудование и дидактические материалы: схемы территории, бумажные призмы.

2.4. Виды карт. Спортивная карта и топографическая.

Теория

Виды карт. Понятие топографической карты и спортивной, их сходства и различия.

Практика

Работа с образцами различных карт, схемами, планами, рисунками.

Оборудование и дидактические материалы: примеры спортивных и топографических карт, различные виды карт.

2.5. Туристское снаряжение и требования к нему. Уход за снаряжением и его ремонт.

Теория

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: лёгкость, прочность, удобство в использовании и переноске, непромокаемость. Выбор снаряжения в зависимости от маршрута. Уход за снаряжением и его ремонт. Ремонтный набор, его комплектация. Перечень личного и группового снаряжения. Одежда и обувь в походе.

Практика

Ремонт палаток и рюкзаков.

Оборудование и дидактические материалы: примеры группового, личного и специального туристского снаряжения, ремонтный набор.

2.6. Группа условных знаков: знаки дистанции.

Теория

Детальный разбор знаков дистанции: условный знак, пояснение, сопоставление с местностью/предметом.

Практика

Работа в тетради. Игра «Мемо. Ориентирование» первый уровень сложности.

Оборудование и дидактические материалы: карточки с условными знаками, фотографии, ISSprOM 2019, «Мемо».

2.7. Группа условных знаков: искусственные сооружения.

Теория

Детальный разбор условных знаков группы: условный знак, пояснение, сопоставление с местностью/предметом.

Практика

Работа в тетради.

Оборудование и дидактические материалы: карточки с условными знаками, фотографии, ISSprOM 2019

2.8. Виды палаток. Установка и сборка палатки. Игры на свежем воздухе.

Теория

Что такое палатка, устройство туристской палатки, виды палаток и их сравнительные характеристики. Установка и сборка палатки.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

Практика

Установка и сборка разных видов палаток.

Электронный ресурс: видео о работе с палатками, тест на тему, презентация для ознакомления.

Оборудование и дидактические материалы: несколько палаток разного вида, спортивный инвентарь.

2.9. Знакомство с электронной и механической системами отметки. ОФП.

Теория

Знакомство с электронной и механической системами отметки. Устройство контрольного пункта.

Практика

Разминка, строевой и походный шаг, всевозможные виды ходьбы, бег вперед и спиной вперед, бег на носках, бег с изменением направления и скорости.

Отметка чипами на станциях, отметка компостерами в карточках в различных игровых формах.

Оборудование и дидактические материалы: электронная система отметки, механическая система отметки, контрольный пункт (разные виды подставок, призма).

2.10. Роль спортивной подготовки. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория

Роль спортивной подготовки в достижении спортивных целей. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Отдых. Питание. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Практика

Ведение дневника достижений.

Оборудование и дидактические материалы: образцы дневников наблюдений.

2.11. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Игры на свежем воздухе.

Теория

Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака, как правильно рюкзак поднимать и как за ним ухаживать. Подгонка рюкзака, его длительное хранение.

Практика

Подготовить вещи для транспортировки и правильно уложить их в рюкзак, подогнать рюкзак под себя, надеть его.

Оборудование и дидактические материалы: различные виды рюкзаков, вещи для укладки в рюкзак, спортивный инвентарь.

2.12. Группа условных знаков: растительность.

Теория

Детальный разбор условных знаков группы: условный знак, пояснение, сопоставление с местностью/предметом.

Практика

Игра «Мемо», второй уровень сложности. Работа с планом школьного двора: ориентирование в заданном направлении.

Оборудование и дидактические материалы: карточки с условными знаками, фотографии, ISSprOM 2019, «Мемо».

2.13. ОФП. Спортивный лабиринт. Первые навыки работы с картой.

Теория

Что такое спортивный лабиринт, правила прохождения. Приёмы ориентирования карты. Сличение карты с местностью, определение точки стояния. Действия в случае потери ориентировки.

Практика

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. 21 Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Работа с макетами местности. Работа с планом школьного двора: ориентирование по выбору. (рельеф, ориент по выбору)

Оборудование и дидактические материалы: спортивный инвентарь, колья, лента ограждения, подставки и призмы для контрольных пунктов, система отметки, карты, компьютер или соответствующий смартфон.

2.14. Основные туристские узлы. Виды костров и костровое хозяйство. СФП.

Теория

Основные туристские узлы, их особенности и применение. Виды костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды.

Практика

Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Сложить из образцов различные виды костров.

Оборудование и дидактические материалы: образцы брёвен, веток и веточек.

2.15. Группа условных знаков: гидрография.

Теория

Детальный разбор условных знаков группы: условный знак, пояснение, сопоставление с местностью/предметом.

Практика

Игра «Мемо», игра «Лото».

Электронный ресурс: обучающие игры.

Оборудование и дидактические материалы: карточки с условными знаками, фотографии, ISSprOM 2019, «Мемо», «Лото».

2.16. Группа условных знаков: скалы и камни.

Теория

Детальный разбор условных знаков группы: условный знак, пояснение, сопоставление с местностью/предметом.

Практика

Игра «Лото», игра «Беги и помни».

Оборудование и дидактические материалы: карточки с условными знаками, фотографии, ISSprOM 2019, «Лото», игра «Беги и помни».

2.17. Туристские узлы. Бивачные работы, принципы организации и проведения. Игры на свежем воздухе.

Теория

Продолжение работы с ранее изученными узлами. Что такое бивак. Основные требования к местам бивака. Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развёртывание и свёртывание).

Практика

Организация основных бивачных работ.

Электронный ресурс: сборник узлов – презентация.

Оборудование и дидактические материалы: образцы узлов, сборник узлов, схемы вязки, верёвки для вязки узлов, палатка, костровое оборудование, тент, лента ограждения, спортивный инвентарь.

2.18. Цвета спортивной карты. Группы условных знаков.

Теория

Цвета спортивной карты, деление условных знаков по цвету. Группы условных знаков.

Практика

С помощью подсказок самостоятельно разделить условные знаки на группы.

Оборудование и дидактические материалы: распечатки с условными знаками спортивных карт.

2.19. СФП. Ориентирование в заданном направлении.

Практика

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересечённой местности. Ориентирование в заданном направлении.

Оборудование и дидактические материалы: карты, система отметки, компьютер или смартфон.

2.20. Гигиена туриста. Основные виды травм. Оказание первой помощи при травмах.

Теория

Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Основные виды травм. Помощь при травмах, возникших в результате неправильных действий туристов.

Практика

Оказание доврачебной помощи условному пострадавшему при различных видах травм.

Оборудование и дидактические материалы: походная аптечка.

2.21. Рельеф. Формы рельефа. Обозначение рельефа горизонталями.

Теория

Что такое рельеф, формы рельефа и его изображение на картах. Понятие о сечении рельефа. Указатели направления скатов (бергштрихи). Влияние рельефа на выбор пути движения.

Практика

Схематичное изображение горизонталями различных форм рельефа макетов.

Электронный ресурс: упражнения и задания.

Оборудование и дидактические материалы: макеты различных форм рельефа, в том числе разборный макет горы.

2.22. Итоговое занятие по разделу. Проверочная работа №1

Теория

Выполнение проверочной работы №1

Раздел 3.

3.1. Группа условных знаков: рельеф.

Теория

Детальный разбор условных знаков группы: условный знак, пояснение, сопоставление с местностью/предметом.

Практика

Работа в тетради.

Электронный ресурс: упражнения, задания.

Оборудование и дидактические материалы: карточки с условными знаками, фотографии, ISSprOM 2019

3.2. Раны и кровотечения. Оказание первой помощи.

Теория

Виды ран. Отличие ран от травм. Помощь при различных видах кровотечений.

Практика

Оказание доврачебной помощи при разных видах ран условному пострадавшему.

Оборудование и дидактические материалы: походная аптечка, бинты, жгут, ножницы и пр.

3.3. ОФП. Ориентирование по выбору.

Практика

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность,

координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Ориентирование по выбору.

Оборудование и дидактические материалы: спортивный инвентарь, подставки и призмы для контрольных пунктов, система отметки, карты, компьютер или соответствующий смартфон.

3.4. Виды ориентиров: площадные, линейные, точечные, тормозные, опорные.

Теория

Понятие о площадных, линейных, точечных и прочих видах ориентиров.

Практика

Самостоятельное заполнение таблицы по видам ориентиров. Настольные игры, эстафеты с условными знаками.

Электронный ресурс: упражнения.

Оборудование и дидактические материалы: карточки с условными знаками, различные настольные игры.

3.5. Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больными в походе.

Теория

Характерные заболевания в походе и их профилактика, а также уход за больными в походе.

Электронный ресурс: видео «Удаление клеща».

Оборудование и дидактические материалы: походная аптечка.

3.6. Чтение карты. Метод большого пальца. СФП

Теория

Что такое «чтение карты». Приёмы и методы чтения карты. Метод большого пальца.

Практика

Применение на практике метода большого пальца.

Оборудование и дидактические материалы: спортивные компаса, карты, контрольные пункты, электронная система отметки,

3.7. Легенды контрольных пунктов. Пиктограммы.

Теория

Символьное изображение легенд КП. Понятие пиктограмм.

Практика

Компьютерные программы для запоминания символов легенд в игровой форме. Настольные игры, эстафеты с символами легенд. Тренировки и участие в соревнованиях по трейл-ориентированию.

Электронный ресурс: онлайн-тренировки, полигон трейл-ориентирования, сайт трейл-ориентирования.

Оборудование и дидактические материалы: пиктограммы легенд.

3.8. Правила вида спорта спортивное ориентирование.

Теория

Правила соревнований, основные разделы. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение. Разрядные требования.

Оборудование и дидактические материалы: правила вида спорта.

3.9. Групповая и личная аптечки. СФП

Теория

Походная аптечка, её состав. Хранение и транспортировка аптечки. Личная аптечка туриста.

Практика

Составление личной аптечки.

Оборудование и дидактические материалы: походная аптечка.

3.10. Масштаб. Виды масштабов.

Теория

Понятие масштаба. Виды масштабов.

Практика

Составление плана домика (Макет «Двор») в разных масштабах.

Оборудование и дидактические материалы: миллиметровая бумага.

3.11. Работа с масштабом. Мелкие, крупные, средние масштабы.

Теория

Работа с мелкими, крупными и средними масштабами.

Практика

Составление плана кабинета.

Электронный ресурс: упражнения и игры.

Оборудование и дидактические материалы: карты в разных масштабах. Желательно одна карта, выполненная в разных масштабах.

3.12. Пищевая раскладка и её составление.

Теория

Какие продукты питания в поход брать можно и какие нельзя. Значение правильной организации питания в походе. Назначение питания, режим питания. Составление меню и раскладка продуктов. «Неприкосновенный запас» продуктов, карманное питание.

Практика

Составление пищевой раскладки для ПВД с одним ночлегом.

Оборудование и дидактические материалы: примеры пищевых раскладок.

3.13. Компас. Работа с компасом. Азимут.

Теория

Виды компасов. Определение сторон света с помощью компаса. Определение направления движения. Определение азимута на указанный объект. Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практика

Работа над планом кабинета, школы, школьного двора.

Оборудование и дидактические материалы: различные виды компасов, карты.

3.14. УТС: олимпиада по спортивному ориентированию «Компас», соревнования «Спортивный лабиринт», контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Теория

Олимпиада по спортивному ориентированию «Компас».

Практика

Соревнования «Спортивный лабиринт».

Оборудование и дидактические материалы: колья, стойки и призмы для контрольных пунктов, лента ограждения, система отметки, компьютер или смартфон.

3.15. Экипировка ориентировщика.

Теория

Значение правильного и полного подбора личного снаряжения. Виды снаряжения. Компас, планшет, одежда, обувь. Правила эксплуатации и хранения.

Оборудование и дидактические материалы: виды снаряжения ориентировщика.

3.16. Контроль направления.

Практика

Отработка контроля направления с помощью компаса и карты по объектам местности. Выход на КП с различных привязок (последних, дополнительных, задних).

Оборудование и дидактические материалы: карты, система отметки.

3.17. Контроль расстояния.

Теория

Способы определения расстояний на карте. Определение расстояний на местности: шагами, по времени движения, глазомерно. Факторы, влияющие на точность определения расстояний.

Практика

Различные игры, учащие различным видам определения расстояний на местности.

3.18. УТС

Практика

Учебно-тренировочные сборы на местности.

3.19. Подготовка, транспортировка и хранение продуктов.

Теория

Особенности упаковки различных видов продуктов. Как правильно подготовить продукты к транспортировке и хранению в походе или в палаточном лагере.

Практика

Тренировка на продуктах или муляжах продуктов по их подготовке и транспортировке.

Оборудование и дидактические материалы: продукты питания или муляжи продуктов, рюкзак, пакеты.

3.20. СФП. Спортивный лабиринт.

Практика

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями.

Оборудование и дидактические материалы

Спортивный инвентарь, колья, стойки и призмы для контрольных пунктов, лента ограждения, система отметки, компьютер или смартфон.

3.21. Соревнования среди объединений.

Практика

Соревнования по спортивному ориентированию среди объединений (одного педагога или разных педагогов, или объединений образовательного учреждения).

3.22. Основы техники и тактики ориентирования.

Теория

Понятие о технике ориентирования, её значение для достижения высоких результатов. Основные технические приёмы: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование. Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Раскладка сил на дистанцию. Тактика при выборе пути движения.

Практика

Отработка основных технических приёмов ориентирования.

3.23. УТС. Рогейн

Практика

Учебно-тренировочные сборы на местности.

3.24. Итоговое занятие по разделу. Проверочная работа №2, контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Практика

Выполнение заданий проверочной работы №2, контрольные нормативы по ОФП и СФП.

3.25. Поход выходного дня с работой по топографическим картам и навигатором.

Практика

ПВД с одним ночлегом

Оборудование и дидактические материалы: топографические карты, навигатор, групповое снаряжение.

3.26. Аттестация. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию МО.

Практика

Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию муниципального уровня.

1.5. Планируемые результаты

Предметные: овладение основными знаниями, умениями и навыками в области ориентирования и туризма; выполнение нормативов в области СФП и ОФП согласно возрасту и дисциплинам.

Личностные: обучающимся будут привиты навыки здорового образа жизни, а также туристские традиции на основе взаимовыручки, духа товарищества, любви и бережного отношения к природе; у обучающихся получают развитие коммуникативные умения и психические процессы.

Метапредметные: овладение навыками работы с разными видами карт, азимутом, масштабом; овладение навыками жизни в полевых условиях; нахождение выходов из всевозможных экстремальных ситуаций.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.4. Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

Таблица 2

№	Дата проведения занятия	Наименование тем и разделов	Количество часов				Время проведения	Форма занятия	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика				
					Школа	На местности			
1.		Раздел 1.	10	9	1				Устный опрос
1.1.		Введение. Инструктаж по инструкциям №5, №293, ТБ, ПБ. Основы безопасности на занятиях и соревнованиях.	2	2				Лекция	
1.2.		Что такое ориентирование.	2	2				Лекция	
1.3.		Туризм. ОФП.	2	1	1			Практическое занятие	
1.4.		Способы ориентирования.	2	2				Лекция	
1.5.		Знакомство с картой. Понятие «условные знаки карт».	2	2				Лекция. Устный опрос по разделу	
2.		Раздел 2.	54	33	21				

2.1.		Что такое поход, виды походов. Игры на свежем воздухе.	2	1	1			Практическое занятие	Проверочная работа №1
2.2.		План. Рисунок. Карта. Схема.	2	2				Лекция	
2.3.		Повторение пройденных тем.	2	2				Беседа	
2.4.		Виды карт. Спортивная карта и топографическая.	2	2				Лекция	
2.5.		Туристское снаряжение и требования к нему. Уход за снаряжением и его ремонт.	2	1	1			Практическое занятие	
2.6.		Группа условных знаков: знаки дистанции.	2	2				Лекция	
2.7.		Группа условных знаков: искусственные сооружения.	2	2				Лекция	
2.8.		Виды палаток. Установка и сборка палатки. Игры на свежем воздухе.	2		2			Практическое занятие	
2.9.		Знакомство с электронной и механической системами отметки. ОФП.	2		2			Практическое занятие	
2.10.		Роль спортивной подготовки. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	2				Лекция	
2.11.		Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Игры на свежем воздухе.	2		2			Практическое занятие	
2.12.		Группа условных знаков: растительность.	2	2				Лекция	
2.13.		ОФП. Спортивный лабиринт. Первые навыки работы с картой.	6	1	5			Практическое занятие, соревнование	

2.14.		Основные туристские узлы. Виды костров и костровое хозяйство. СФП	4	3	1			Практическое занятие	
2.15.		Группа условных знаков: гидрография.	2	2				Лекция	
2.16.		Группа условных знаков: скалы и камни.	2	2				Лекция	
2.17.		Туристские узлы. Бивачные работы, принципы организации и проведения. Игры на свежем воздухе.	4	2	2			Практическое занятие	
2.18.		Цвета спортивной карты. Группы условных знаков.	2	2				Лекция	
2.19.		СФП. Ориентирование в заданном направлении.	4		4			Практическое занятие, соревнование	
2.20.		Гигиена туриста. Основные виды травм. Оказание первой помощи при травмах.	2	1	1			Практическое занятие	
2.21.		Рельеф. Формы рельефа. Обозначение рельефа горизонталями.	2	2				Лекция	
2.22.		Итоговое занятие по разделу. Проверочная работа №1	2	2				Контрольная работа	
3.		Раздел 3.	80	28	52				
3.1.		Группа условных знаков: рельеф.	2	2				Лекция	
3.2.		Раны и кровотечения. Оказание первой помощи.	2		2			Практическое занятие	
3.3.		ОФП. Ориентирование по выбору.	4		4			Практическое занятие,	

								соревнование	
3.4.		Виды ориентиров: площадные, линейные, точечные тормозные, опорные.	2	2				Лекция	Проверочная работа №2, контрольные нормативы по ОФП и СФП.
3.5.		Характерные заболевания в походе и их профилактика. Уход за больными в походе.	2	2				Лекция	
3.6.		Чтение карты. Метод большого пальца. СФП.	4	1	3			Практическое занятие	
3.7.		Легенды контрольных пунктов. Пиктограммы.	4	4				Лекция	
3.8.		Правила вида спорта спортивное ориентирование.	2	2				Лекция	
3.9.		Групповая и личная аптечки. СФП.	2	1	1			Практическое занятие	
3.10.		Масштаб. Виды масштабов.	2	2				Лекция	
3.11.		Работа с масштабом. Мелкие, крупные, средние масштабы.	2	2				Лекция	
3.12.		Пищевая раскладка и её составление.	2	2				Беседа	
3.13.		Компас. Работа с компасом. Азимут.	4		4			Лекция, практическое занятие	
3.14.		УТС: олимпиада по спортивному ориентированию «Компас», соревнования «Спортивный лабиринт», контрольные нормативы по ОФП и СФП.	2			2		Практическое занятие, соревнование	
3.15.		Экипировка ориентировщика.	2	2				Лекция	

3.16.		Контроль направления.	2		2			Лекция, практическое занятие	
3.17.		Контроль расстояния.	2		2			Лекция, практическое занятие	
3.18.		УТС.	6			6		Практическое занятие	
3.19.		Подготовка, транспортировка и хранение продуктов.	2	2				Лекция, практическое занятие	
3.20.		СФП. Спортивный лабиринт.	2		2			Практическое занятие, соревнование	
3.21.		Соревнования среди объединений.	4		4			Соревнование	
3.22.		Основы техники и тактики ориентирования.	4	2	2			Лекция, практическое занятие	
3.23.		УТС. Рогейн.	6			6		Практическое занятие, соревнование	
3.24.		Итоговое занятие по разделу. Проверочная работа №2, контрольные нормативы по ОФП и СФП.	4	2	2			Контрольная работа	
3.25.		Итоговое занятие. Поход выходного дня с работой по топографическим картам и навигатором.	8			8		Спортивный поход	
3.26.		Аттестация. Участие в соревнованиях по спортивному	2			2		Контрольная работа,	

		ориентированию МО						соревнование		
ИТОГО			144	70	74					

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

2.2 Воспитание

Цель воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях.

Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам.

Формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Целевые ориентиры воспитания:

ценностное отношение к региональной и местной культуре, памятникам героям и защитникам Отечества; уважения к ценностям, святыням традиционных религий народов России; культуры общения, взаимопомощи; эстетической культуры; трудолюбия и уважения к труду, к трудящимся, результатам труда; экологической культуры, навыков охраны природы; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе; опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным; стремления к заботе о своём здоровье и здоровье окружающих людей; способности видеть и реагировать на угрозы безопасности; готовности брать на себя ответственность за достижение общих целей; настойчивости, последовательности, принципиальности; воли, упорства, дисциплинированности в туристской деятельности; готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и

формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей (игры, подготовка и участие в соревнованиях, в спортивном походе, участие в дискуссиях, коллективных делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются такие личностные качества как эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (олимпиады, соревнования, учебно-тренировочные сборы и пр.) способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения, метод положительного примера; методы одобрения и осуждения поведения, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), а также индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста), стимулирования, поощрения (как индивидуального, так и публичного); методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием коллектива.

Организационные условия, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках, мероприятиях, соревнованиях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, отношением обучающихся к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе

оценочных процедур, используются только в виде усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Олимпиада по спортивному ориентированию «Компас»	март	Мероприятие на уровне объединения	Фото и видеоматериалы, итоговый протокол, работы обучающихся
2	Соревнования по ориентированию «Спортивный лабиринт»	март	Мероприятие на уровне образовательного учреждения	Фото и видеоматериалы, итоговый протокол
3	Учебно- тренировочные сборы	апрель	Мероприятие на уровне объединения	Фото и видеоматериалы
4	Соревнования по ориентированию среди объединений МБУДО СДЮТЭ	апрель	Мероприятие на уровне образовательного учреждения	Фото и видеоматериалы, итоговый протокол
5	Рогейн	апрель	Мероприятие на уровне объединения	Фото и видеоматериалы, итоговый протокол
6	Поход выходного дня	май	Мероприятие на уровне объединения	Фото и видеоматериалы, маршрутный лист
7	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию МО г-к Анапа	В течение года	Мероприятие на уровне муниципального образования	Фото и видеоматериалы, итоговый протокол

№	Раздел / Тема	Часы	Форма работы	Контроль	ЭОР	Особенности для разноуровне вого обучения и ТЖС
1	Раздел 1. Введение, основы безопасности , ориентирован ие, туризм	10	Теория/Прак тика	Устный опрос	https://disk.yandex.ru/d/VD3awakrDaYxgQ https://youtu.be/UoxrPpDi0Y0	Теория подается в игровой форме, индивидуаль ный подход к ТЖС
1.1	Инструктаж по инструкциям №5, №293, ТБ, ПБ	2	Теория	Устный опрос	—	Индивидуаль ный контроль понимания
1.2	Что такое ориентирован ие	2	Теория	—	https://youtu.be/UoxrPpDi0Y0	Разноуровнев ое усвоение материала
1.3	Туризм, ОФП	2	Теория/Прак тика	—	—	Практика адаптирована для ТЖС
1.4	Способы ориентирован ия.	2	Теория		https://disk.yandex.ru/i/ihaHGbCJQ3ZnGg	Разноуровнев ое усвоение материала
1.5	Знакомство с картой. Понятие «условные знаки карт».	2	Теория		https://disk.yandex.ru/i/L6l-Izw_b97fpg	Разноуровнев ое усвоение материала
2	Раздел 2. Основы туризма и ориентирован ия	54	Теория/Прак тика	Проверочн ая работа №1	https://disk.yandex.ru/i/ihaGbCJQ3ZnGg	Разделение на сложность маршрутов для разноуровнев ого обучения, дистанционн ые задания

						для ТЖС
2.1	Что такое поход, виды походов. Игры на свежем воздухе.	2	Теория/Практика		https://youtu.be/-zhsoKxaB6Y	Разноуровневое усвоение материала
2.2	План. Рисунок. Карта. Схема.	2	Теория/Практика		https://learningapps.org/view12537673	Разноуровневое усвоение материала
2.3	Повторение пройденных тем.	2	Теория/Практика		https://disk.yandex.ru/i/3CtE09xWVwPFsQ	Разноуровневое усвоение материала
2.4	Виды карт. Спортивная карта и топографическая.	2	Теория/Практика		https://learningapps.org/view12536440	Разноуровневое усвоение материала
2.5	Туристское снаряжение и требования к нему. Уход за снаряжением и его ремонт.	2	Теория/Практика		https://disk.yandex.ru/d/4vXB28KYt6QSOg	Разноуровневое усвоение материала
2.6	Группа условных знаков: знаки дистанции.	2	Теория/Практика		https://disk.yandex.ru/i/gZPI5RyFFdawZA	Разноуровневое усвоение материала
2.7	Группа условных знаков: искусственные сооружения.	2	Теория/Практика		—	Разноуровневое усвоение материала
2.8	Виды палаток, игры на свежем воздухе	2	Практика	—	https://learningapps.org	Практика адаптируется для ТЖС
2.1	Виды рюкзаков.	2	Теория/Практика		https://disk.yandex.ru/i/r8lPGamnq	

1	Правила укладки рюкзака. Игры на свежем воздухе.		тика		NkAFg	
2.1 2	Группа условных знаков: растительность.	2	Теория/Практика		https://disk.yandex.ru/d/BhqwuJ_ASJMrww	
2.1 3	ОФП. Спортивный лабиринт	6	Теория/Практика	—	—	Включение дистанционного формата и игровых методов для разных уровней
	Основные туристские узлы. Виды костров и костровое хозяйство. СФП	4	Теория/Практика		https://learningapps.org/view10380288	
	Группа условных знаков: гидрография.	2	Теория/Практика		https://disk.yandex.ru/i/V5pvs3sfe44LQA	
	Группа условных знаков: скалы и камни.	2	Теория/Практика		https://learningapps.org/view17270966	
	Туристские узлы. Бивачные работы, принципы организации и проведения. Игры на	4	Теория/Практика		https://learningapps.org/view21939733	

	свежем воздухе.					
3	Раздел 3. Продвинутое ориентирование и походы	80	Теория/Практика	Проверочная работа №2, контроль ОФП и СФП	https://learningapps.org/vie21939733	Индивидуальная работа и дистанционные соревнования O-trail для детей ТЖС, маршруты разной сложности для разноуровневых групп
3.2 5	Поход выходного дня, работа с картой и навигатором	8	Практика	Поход, участие в соревнованиях	—	Возможность дистанционного участия для детей ТЖС, маршруты разной сложности
3.2 6	Аттестация, участие в соревнованиях	2	Практика	Итоговая проверка	—	Адаптация для разноуровневых участников, дистанционная оценка для ТЖС

2.3 Условия реализации программы.

- ✓ наличие учебного класса для проведения теоретических групповых занятий, оборудованного столами, стульями, компьютерами, мультимедийной установкой, плакатами и стендами соответствующего содержания;
- ✓ наличие складского помещения для хранения снаряжения и оборудования;
- ✓ наличие спортивного зала для проведения практических занятий в помещении;

- ✓ наличие уличной площадки для проведения практических занятий на свежем воздухе;
- ✓ наличие спортивных карт и соответствующего оборудования для проведения тренировок и соревнований, а также туристского снаряжения для полевого быта.

Перечень оборудования и снаряжения для занятий по ориентированию.

Несколько ПК с лицензионным программным обеспечением (обязательными программами являются Microsoft office 2016, Ocad, Catching Features, SAS Planet Release)

Мультимедийный проектор

Сеть интернет

МФУ с СНПЧ

Интерактивная доска

Комплект оборудования для спортивного ориентирования (прим.: вместо SFR возможно использование SportIdent):

Таблица 4

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Базовая станция электронной системы отметки (далее SFR)	От 10 шт.
2	Станции старта, финиша, очистки (SFR)	3 шт. соответственно
3	Чипы (SFR)	От 15 шт. (соответственно количеству учащихся)
4	Станция сопряжения с компьютером (SFR)	1 шт
5	Зарядное устройство для станций SFR	1 шт
6	Колья алюминиевые для станций	От 13 шт., соответственно количеству станций
7	Призмы для КП (контрольных пунктов)	От 13 шт., соответственно количеству станций
8	Подставки для станций	От 13 шт., соответственно количеству станций
9	Жидкостный компас для спортивного ориентирования	От 15 шт. (соответственно

		количеству учащихся)
--	--	----------------------

Перечень оборудования и снаряжения для занятий по туризму (из расчёта на 15 человек).

Таблица 5

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Спальный мешок	15
2	Палатка четырёхместная	4
3	Рюкзак	15
4	Вёдра туристские, комплект	1
5	Топор	1
6	Костровое оборудование	1
7	Лопата саперная	1
8	Примус туристский «Шмель»	1
9	Коврик теплоизоляционный	15
10	Верёвки туристские д-10	300 м.
11	Верёвки вспомогательные	200 м.
12	Тент	2 шт.

Информационное обеспечение.

Официальный сайт МБУДО СДЮТЭ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://anapadtur.usoz.ru>, свободный.

Страница МБУДО СДЮТЭ в социальной сети ВК [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://vk.com/public163326671>, свободный.

Ориентирование на Кубани [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://orient23.ru/>, свободный.

Федерация спортивного ориентирования России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.rufso.ru/>, свободный.

Спортивное ориентирование в Мурманской области [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://orient-murman.ru/>, свободный.

Федеральный центр детского и юношеского туризма и экскурсий [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://turcentrf.ru/>, свободный.

Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>, свободный.

Центр туризма и экскурсий Краснодарского края [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ctekrd.wixsite.com/utur>, свободный.

Кадровое обеспечение.

Для реализации данной программы требуется педагог, обладающий профессиональными знаниями в области спортивного ориентирования и спортивного туризма.

Значительная часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями учащихся.

Дети начинают заниматься спортом по многим причинам. Если их ожидания оправдываются и ориентирование оказывается приятным видом деятельности, который развивает их способности, то они остаются в спорте. Поэтому нужно, чтобы специалист, связанный с организацией и планированием занятий по ориентированию, рассматривал свою работу с точки зрения удовлетворения потребностей и ожиданий в спорте самих молодых людей, а не сужал детское ориентирование до строгих рамок правил взрослых соревнований.

2.4 Формы аттестации

Одной из качественных характеристик любой программы является контролируемость – определение ожидаемых результатов на основе отражения соответствующих способов проверки конечного результата и этапных результатов образовательного процесса.

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование;
- практическое тестирование;
- тестирование по ОФП;
- тестирование по СФР.

2.5 Оценочные материалы

В ходе реализации программы предусмотрено определение и контроль результатов освоения программы. Ожидаемые результаты зависят от задач, поставленных педагогом.

Показатели результативности образовательной программы диагностируются с помощью следующих форм и методов:

Таблица 6

Показатель	Формы и методы диагностики
Уровень сформированности знаний, умений и навыков по основам спортивного ориентирования и спортивного туризма.	- Анализ результатов участия в соревнованиях разного уровня по спортивному ориентированию, выполнения спортивных разрядов, походов по родному краю. - Выполнение проверочных работ №1 и №2 в качестве тестирования по сформированности знаний, умений, навыков.
Состояние здоровья, потребность в ведении здорового образа жизни	- Опрос. - Педагогическое наблюдение.

Физическое развитие	Тестирование по общей и специальной физической подготовке.
Познавательная активность учащихся	- Педагогическое наблюдение за развитием мотивации на занятиях. - Оценка уровня отношения к изучаемому материалу.
Развитие психических процессов учащихся: мышление, память и внимание	Тестирование с помощью психологических тестов и методик.
Коммуникативные умения, навыки работы в команде	- Наблюдения за отношениями в детском коллективе. - Наблюдения за отношениями учащихся к деятельности в объединении. - Методика диагностики социально-психологического климата в группе.

**Тестирование по общей и специальной физической подготовке
(для обучающихся в возрасте 10-11 лет).**

Контрольно-оценочные средства (нормативы) разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ.

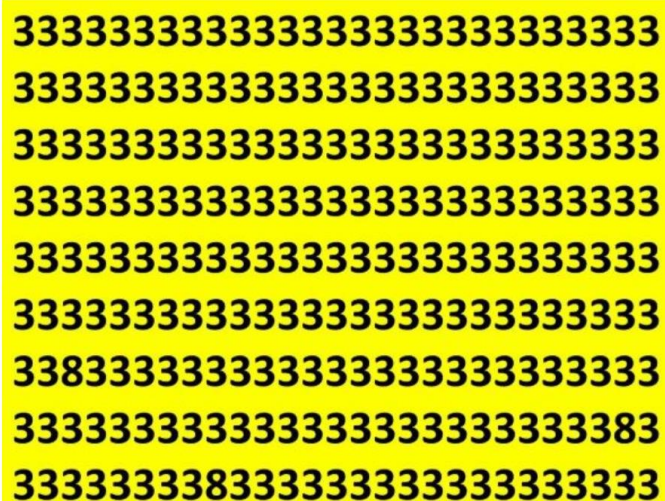
Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	8,2	8,8	10,0	8,8	10,0	11,0
Бег 30 м, секунд	5,0	5,5	6,4	5,4	5,8	6,2
Бег 500м, мин	2,00	2,05	2,10	2,10	2,15	2,30
Бег 1000м, мин	4,40	5,00	5,30	5,25	5,40	6,00
Бег 60 м, секунд	10,8	11,3	11,8	11,0	11,5	12,0
Бег 1500 м, мин	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	6	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3

Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5	7	5	3
Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	110	105	95	115	110	100

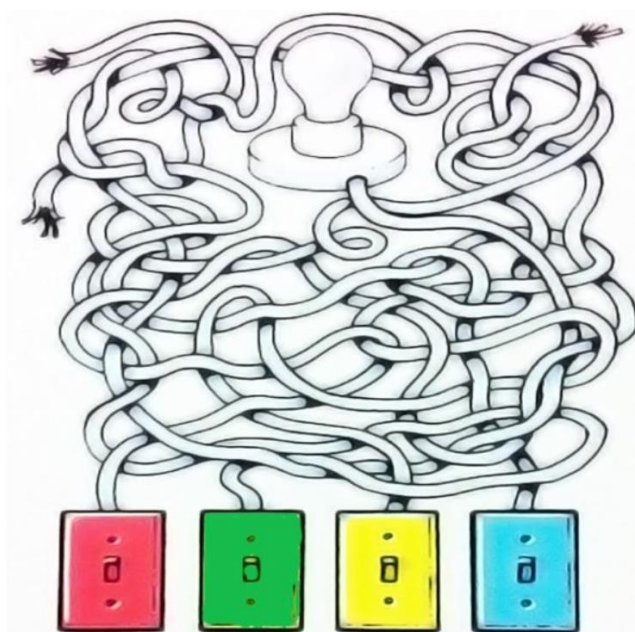
Тесты на устойчивость и избирательность внимания.

Перед вами ряды троек. Предложите ребенку найти спрятанную цифру, он ее сам увидит, но пусть постарается уложиться в пять секунд. Если он сможет быстрее, то очень хорошо.

Для этого он может просматривать строчку за строчкой, а может охватить целым взглядом всю картинку и выхватить новое изображение.



Какой выключатель включит лампу? Ребенку нужно мысленно пройти по проводам и узнать, какого цвета выключатель включает лампу. На выполнение дается 15 секунд.



Выявление психологического климата в классе (Корнева Людмила Валентиновна)

Инструкция. Просим вас на каждую из характеристик класса выбрать и отметить один из предложенных ответов, который наиболее соответствует вашему мнению:

- а – совершенно согласен с этим – 5 баллов;
- б – согласен с этим – 4 балла;
- в – согласен, но не совсем – 3 балла;
- г – не согласен с этим – 2 балла;
- д – совершенно не согласен с этим – 1 балл.

№ п/п	Вопросы	Ответы
1	Ученики нашего класса любят и хотят учиться вместе	а б в г д
2	Ученики нашего класса хорошо относятся друг к другу	а б в г д
3	Ученики нашего класса готовы выполнить любую необходимую работу	а б в г д
4	Ученики нашего класса редко ссорятся друг с другом	а б в г д
5	Ученики нашего класса всегда помогают друг другу в учебе	а б в г д
6	Ученики нашего класса часто бывают все вместе в свободное от занятий время	а б в г д

№ п/п	Вопросы	Ответы
7	Ученики нашего класса довольны результатами своей учебы	а б в г д
8	Ученики нашего класса всегда считаются с мнением товарищей	а б в г д
9	Все внеклассные мероприятия у нас проходят весело и оживленно	а б в г д
10	Ученики нашего класса остро реагируют на успехи и неудачи друг друга в учебе	а б в г д
11	Ученики нашего класса дружны и доброжелательны	а б в г д

Далее сводим данные по классу в общую таблицу:

Суждение (номер вопроса)	Количество ответов					Сумма
	а	б	в	г	д	
1. Ученики любят и хотят учиться	6	1	1	2	0	10
...						
...						
11. Ученики дружны и доброжелательны	3	3	2	1	1	10
Количество ответов	9	4	3	3	1	
Количество баллов	45	16	9	6	1	

На основе полученных данных вычисляется коэффициент, характеризующий психологический климат в данном классе (К), по формуле:

$$K = (n - 11N) : 44N,$$

где n – общее количество баллов; N – число учащихся, принявших участие в эксперименте.

Если К больше или равен 0,5, можно сделать вывод о том, что в классе царит благоприятная психологическая атмосфера. Если К принимает значения от 0,3 до 0,5, то однозначные выводы делать нельзя, необходимо провести дополнительные исследования или наблюдения. Если К меньше 0,3, это говорит о неблагоприятном психологическом климате в классе.

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

хорошие вещи, материальное благополучие;
общение с друзьями и другими окружающими людьми;

здоровье, здоровый образ жизни;
 духовность (нравственность, саморазвитие)
 общение с природой;
 любовь и семейная жизнь;
 труд (профессия, учёба, интересная работа).

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов.

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Контрольные проверки проходят после окончания изучения каждого из трёх разделов программы, плюс итоговая аттестация:

Раздел 1. Введение.

Проверочная работа №1

Раздел 2. Основная часть.

Ориентирование

- ✓ Теоретическая часть: олимпиада по спортивному ориентированию «Компас».
- ✓ Практическая часть: соревнования «Спортивный лабиринт».

Туризм

- ✓ Практическая часть: УТС.

Физическая подготовка

- ✓ Практическая часть: контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Раздел 3. Соревновательная практика.

Ориентирование

- ✓ Теоретическая часть: проверочная работа №2.

Туризм

- ✓ Теоретическая часть: проверочная работа №2.

Физическая подготовка

- ✓ Практическая часть: контрольные нормативы по ОФП и СФП.

В конце обучения осуществляется следующий вид контроля (аттестация) – итоговый (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы по окончании курса обучения), с получением оценки: «зачёт», «не зачёт». При этом подтверждение выполнения контрольных заданий – это протокол соревнований с судейской справкой и номер маршрутного листа с реквизитами приказа о проведении ПВД.

Итоговая аттестация.

Ориентирование

- ✓ Практическая часть: участие в соревнованиях по спортивному ориентированию МО (закончить дистанцию).

Туризм

- ✓ Практическая часть: ПВД с работой по топографическим картам и навигатором.

В процессе диагностики обучаемых проводятся специально разработанные для этого автором программы проверочные работы №1 и №2.

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП позволяет оценивать динамику развития физических качеств ориентировщика. Для контроля развития основного качества спортсмена-ориентировщика – выносливости - используется тест–бег.

Кроме того, применяются единые нормативы по ОФП, которые помогают оценить показатели развития.

- ✓ Бег 100 м (сек.)
- ✓ Кросс 1000/ 5000 м (мин., сек.)
- ✓ Челночный бег по 10 м (количество раз за 30сек.)
- ✓ Прыжок в длину с места (см.)
- ✓ Прыжок вверх с места (см.)
- ✓ Подтягивание / отжимание (количество раз)
- ✓ Подъем туловища из положения лежа (количество раз за 30 сек.)
- ✓ Наклон вперед (см.)

По результату аттестации заполняется стандартный протокол результатов аттестации учащихся.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
станция детского и юношеского туризма и экскурсий
муниципального образования город-курорт Анапа
 20____/20____ учебный год

Вид

аттестации

(промежуточная, итоговая)

Объединение

ДООП и срок ее реализации

год обучения

кол-во учащихся в группе

ФИО педагога

Дата проведения аттестации

Форма проведения

Форма оценки результатов:

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность):

№	Фамилия, имя ребенка	Вид аттестационного испытания	Результат аттестации
1.			
2.			
3.			
4.			
...			

Подпись педагога

Члены аттестационной
комиссии

2.6 Методические материалы

Описание методов обучения и воспитания

Практическая часть программы подразумевает использование следующих методов обучения: соревнования, учебно-тренировочные сборы, тренировки.

Наиболее часто используемый метод – это *соревнование* — формирует качества конкурентоспособной личности и опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству.

В теоретической части в образовательном процессе используются традиционные *методы обучения*:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);

наглядные (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт, видеофильмов, приёмов работы);

практические (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий по технике туризма).

Метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе самостоятельного поиска информации в сети интернет, обмена информацией на специализированных WEB-страницах по спортивному туризму, выполнение диагностических тестов и заданий по психологической подготовке спортсменов.

Методы воспитания

Через метод *упражнений* происходит формирование опыта поведения, организация воспитательной деятельности педагога дополнительного образования.

Метод *поощрения* — это стимул самоутверждения, осознание, фиксация собственного успеха. В дополнительном образовании каждый ребенок может быть более успешен, чем в основном образовании.

Стимулирование — метод, в основе которого лежит формирование у воспитанников осознанных побуждений их жизнедеятельности. В педагогике в качестве стимулирования распространены такие компоненты, как поощрение и наказание.

Наказание — это компонент педагогического стимулирования, применение которого должно предупреждать нежелательные поступки детей.

Метод мотивации — способствует созданию ситуации успеха воспитанников.

Соревнование — формирует качества конкурентоспособной личности и опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству.

Рефлексия — как процесс размышления воспитанников о происходящем в его собственном сознании предполагает не только познание человеком самого себя в определенной ситуации или в определенный период, но и выяснение отношения к нему окружающих, а также выработку представлений об изменениях, которые могут произойти с ним.

Описание технологий обучения

Здоровьесберегающие технологии.

Выбор данной структуры занятий и методов организации учебного процесса способствует предотвращению состояния переутомления, а также предупреждению травматизма.

Занятия строятся на чередовании выполнения физически сложных заданий и техники релаксации (например, смена видов деятельности).

Игровые технологии.

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от игр вообще, педагогическая игра обладает существенным признаком - четко сформулирована цель обучения и соответствующий ей педагогический результат, которые характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Технология проблемного обучения.

В процессе обучения создаются проблемных ситуаций (что делать при потере ориентировки, как изобразить местность на листе бумаги и т.д.), задача которых организовать активную самостоятельную деятельность среди учащихся по их разрешению. В результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, активизируются мыслительные способности.

Формы организации учебного занятия

Занятия носят в основном групповой характер. При овладении отдельными темами или приёмами ориентирования возможны занятия индивидуально-групповые.

Занятия по программе строятся на сочетании теоретических и практических занятий.

В реализации программы используется учебно-методический комплекс, накопленный на протяжении нескольких лет работы.

Формы организации учебного процесса включают в себя:

- практическое занятие;
- теоретическое занятие;
- беседы;
- игры;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- тренировки.

В процессе обучения необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Важным элементом программы являются занятия ОФП и СФП.

Реестр учебно-методических материалов

Таблица 7

Наименование	Вид продукции	ФИО автора-составителя
Правила вида спорта «Спортивное ориентирование». Регламент. Правила проведения соревнований.		
Условные знаки для спортивного ориентирования бегом, стандарт ISOM 2017 и ISSprOM 2019 (с краткими пояснениями)	Методический материал	Дьяков А.С. Конев Д.Д. Яговкин А.Ю.
Комплекты таблиц с условными знаками	Дидактический материал	Бабошко Т.А.
Карточки с условными знаками	Дидактический материал	Бабошко Т.А.
Упражнения по спортивному ориентированию	Дидактический материал	Бабошко Т.А.
Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию.	Дидактический материал	Моргунова Т.В.
Изображение рельефа на карте, проверочный тест формы земной поверхности.	Дидактический материал	
Наборы топографических и спортивных карт.	Дидактический материал	
Задачи. Занимательная топография и ориентирование	Дидактический материал	
Рабочая тетрадь юного	Дидактический	Колесникова

ориентировщика	материал	Л.В.
Туристские узлы. Основы.	Методический материал	Бабошко Т.А. Видюков Ю.Т.
Использование психологических тестов и методик для развития интеллектуальных способностей ориентировщика.	Дидактический материал	Колесникова Л.В.
Проверочные и контрольные тесты по спортивному ориентированию	Дидактический материал	Колесникова Л.В.
Сборник обучающих тестов и ситуационных задач по курсу «Первая доврачебная помощь»	Дидактический материал	Егорова Г.Н.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список используемой литературы при составлении программы

- 1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации». – Краснодар: Норматика, 2013 – 128 с. – (Кодексы. Законы. Нормы).
- 2 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ Министерства образования и науки России, Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования». - М., 2015. - 21с.
- 3 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы»
- 4 Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей. Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» //Нормативные документы образовательного учреждения. – 2008 - №3 . - С.39-42.
- 5 Лукашов, Ю.В. Спортивное ориентирование: программа для объединений дополнительного образования детей / Ю.В. Лукашов, В.А. Ченцов. – М.: ЦДЮТиК, МО РФ, 2001
- 6 Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию/ Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003
- 7 Ширинян, А.А Современная подготовка спортсмена ориентировщика / А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.: 2008

Список литературы для педагога

1. Алешин, В.М. Карта в спортивном ориентировании. ФиС, 1983

2. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
3. Воронов, Ю.С., Спортивное ориентирование: программа для ДЮСШОР / Ю.С. Воронов, Ю. С. Константинов. – М.: ЦДЮТК, 2000. - 25с
4. Воронов, Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков технико-тактическим действиям и навыкам: Учебное пособие. – Смоленск, 1998.
5. Вяткин, Л. А, Сидорчук, Е. В., Немытов, Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие – Академия, 2004
6. Гришина, Ю. М. Общая физическая подготовка, Знать и уметь. - Феникс, 2012. 7.
7. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для ученика, 1 / А. Ингстрём. - Пер. со швед. – М.: Физкультура и спорт, 1979. - 32с.
8. Ингстрём, А. Книга по спортивному ориентированию «В лесу и на опушке» Для преподавателя, 2 / А. Ингстрём. - Пер. со швед.
9. Кирчо, А. Н. Книга ориентировщика - М.: Физкультура и спорт, 1979. -20с.
10. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» / Л.В. Колесникова. - г. Новокузнецк, 2007. -10-20с.
11. Колесникова, Л.В. Зрелищные виды спортивного ориентирования (методическое пособие) / Л.В. Колесникова, г. Новокузнецк, 2007.- 20с.
12. Куприн, А.М. С картой и компасом М., ДОСААФ, 1981
13. Майоркина, И. В. Влияние занятий спортивным ориентированием на психическое развитие младших школьников с ЗПР
14. Попов, В.Б. 1001упражнение для здоровья и физического развития М., Астрель, 2002
15. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей». Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного

образования детей» //Нормативные документы образовательного учреждения №3 2008 с.39-42

16.Тыкул, В.И. Пособие для руководителей кружков внешкольных учреждений «Спортивное ориентирование» / В.И. Тыкул. – М.: Просвещение, 1990. - 15с.

17.Фесенко, Б.И. Книга молодого ориентировщика. – М.: ЦДЮТур, 1997.

Список литературы для обучающихся

1. Воронов, Ю.С. Учебное пособие «Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю.С.Воронов. – М. : Смоленск, СГИФК, 1998.-10-15с.
2. Иванов, Е.И. Начальная подготовка ориентировщика / Е.И. Иванов. - М. : Физкультура и спорт, 1985.-15с.
3. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Л.В. Колесникова. - М. : Советский спорт, 2003.-3-20с.
4. Колесникова, Л.В. «Спортивное ориентирование с основами туризма и краеведения» / Л.В. Колесникова .- г. Новокузнецк, 2007.10-15с.
5. Моргунова, Т.В. Обучающие контрольные тесты по спортивному ориентированию / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТур, 2003.-12с.
6. Журнал «Азимут» Федерация спортивного ориентирования России.

Список литературы для родителей

1. Болотов, С.Б. Программа для объединений дополнительного образования «Спортивное ориентирование» / С.Б. Болотов. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - Выпуск 3– 5с.
2. Васильев, Н.Д. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Д. Васильев. – М.: Волгоград: ВГИФК, 1983.-4-6с.
3. Елаховский, С.Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С.Б. Елаховский. – М.: Физкультура и спорт, 1981.-15с.
4. Колесникова, Л.В. Рабочая тетрадь юного ориентировщика / Колесникова, Л.В. – М.: Советский спорт, 2003.-3с.

Рецензия

на авторскую дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Туристы-ориентировщики», представленную педагогом дополнительного образования МКУДО станция детского и юношеского туризма и экскурсий
Бабошко Татьяной Александровной.

Актуальность темы авторской программы посвящена развитию детского туризма в Российской Федерации. В последнее время уделяется значительное внимание, так как туризм позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся, способствовать здоровьесбережению как морально, так и физически в полном объёме. Занятия ориентированием способствуют развитию таких качеств у детей как самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость. А также умению владеть собой, быстрой реакции, эффективного мышления в условиях больших физических нагрузок. Такая форма занятий содействует умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогает познавать, понимать природу и беречь её. Приобретённое умение ориентироваться – это навык, который необходим туристу, охотнику, геологу и будущему воину. На этих занятиях у обучающихся совершенствуются и закрепляются знания, полученные на уроках географии, физики, математики, биологии.

Педагогическая целесообразность туризма и ориентирования дополняя друг друга призваны осуществить комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. В этом плане дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-ориентировщики» Т.А. Бабошко приобретает особую значимость, что и подтверждает актуальность её работы. В данной программе чётко обозначены цель, основные задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей деятельности.

Таким образом, дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристы-ориентировщики» туристско-

Рецензент: к.п.н., доцент Золотова Т.Ч.

подпись Галогов Игорь заверяю.

И.О. директора
госинспекции РТСУ
в г. Ангаре

И. В. Свирзев

