

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 30.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 246 от 30.05.2025 г.
Директор ГБУ ДО ДТ Пушкинского района
Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Меридиан»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 7 - 13 лет

Разработчик:

Егорова Елена Георгиевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Меридиан» (далее по тексту – ДОП): физкультурно-спортивная (деятельность, направленная на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни).

Адресат: мальчики и девочки, 7-13 лет, с любым уровнем физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющих интерес к занятиям спортивным ориентированием (туризмом).

Актуальность реализации:

Актуальность данной программы заключается в создании условий для использования потенциала дополнительного образования в формировании у обучающихся функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием; стимулирования познавательной активности в различных предметных областях.

Занятия по программе дают возможность повышения функциональных возможностей организма, компенсации недостаточной двигательной активности, укрепления физического здоровья обучающихся. Происходит закаливание организма, тренировка силы и выносливости у детей. Учащиеся получают навык активного отдыха и правильной безопасной организации досуга, происходит закладка и формирование здорового, целеустремленного и трудоспособного человека.

Выбор маршрута похода, тренировочного выезда, тренировочных сборов по ДОП предполагает обязательное использование исторического, географического, культурного потенциала региона для воспитания обучающихся в духе патриотизма, уважения к труду, любви и уважения к человеку.

ДОП соответствует приоритетному направлению обновления содержания и технологий дополнительного образования по физкультурно-спортивной направленности в части формирования креативных компетенций в мире спорта и спортивной индустрии через опыт практических работ по направлениям: спортивный журналист (написание заметки о походе/соревновании, фотоочерк мероприятия, выпуск номера газеты объединения), спортивный комментатор (озвучивание/комментирование видеоматериалов похода/соревнований).

ДОП рассчитана на возможность организации совместной деятельности с родителями, на возможность реализации ДОП в каникулярное время в форме групповых внеаудиторных занятий (соревнование, выезды выходного дня) и др.

Уровень освоения: базовый.

Объём и срок освоения: продолжительность образовательного процесса – 2 года; объём образовательного процесса – 144 часа в год, всего 288 часов.

Цель: получение обучающимися знаний, умений, навыков в области спортивного туризма и ориентирования для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки в данных областях; формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом, стимулирование познавательной активности обучающихся.

Задачи:

Воспитательные

- Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Приобщение обучающихся к духовно-нравственным нормам общества для социализации и развития личности, становления российской гражданской идентичности через проведение выездных мероприятий в исторических местах родного края.
- Развитие качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры.

Развивающие

- Развитие внимания, быстроты принятия решения, памяти, познавательной активности.
- Развитие физических качеств: выносливости, координированности движений.

- Развитие творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Обучающие

- Приобретение базовых знаний о влиянии физических упражнений, спорта на организм человека.
- Знакомство с техниками и тактиками спортивного туризма, ориентирования, освоение комплекса упражнений на выносливость, дыхание, координацию.
- Обучение приемам безопасной работы со спортивным оборудованием, картами, компасом.
- Применение знаний из предметных областей «история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия», в соответствии с возрастом, на практике.
- Приобретение опыта подготовки и участия в соревнованиях по направлению программы.

Планируемые результаты:

Личностные

- Принятие ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовно-нравственных норм общества).
- Положительная динамика в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры.

Метапредметные

- Положительная динамика в развитии внимания, памяти, быстроты принятия решения, познавательной активности.
- Положительная динамика в развитии физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Положительная динамика в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Предметные

- Знание роли физических упражнений, спорта в формировании здоровья человека.
- Знание и опыт применения базовых техник, тактики спортивного туризма и ориентирования, навык выполнения комплекса упражнений на выносливость, дыхание, координацию.
- Опыт безопасной работы со спортивным оборудованием, картами, компасом.
- Опыт применения знаний из предметных областей «история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия» на практике, в соответствии с возрастом.
- Опыт подготовки и участия в соревнованиях по направлению программы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора на обучение: принимаются мальчики и девочки 7-13 лет, с любым уровнем физической подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортивным туризмом; группы разновозрастные, но формируются с учетом физических и психологических особенностей обучающихся. Требуется медицинский допуск к занятиям спортивным туризмом, ориентированием.

ДОП предусматривает возможность объединения обучающихся в одну группу из разных возрастных категорий, при сохранении комфортных условий для всех обучающихся. В этом случае задания для обучающихся подбираются индивидуально с учетом возрастных особенностей, способностей, уровня подготовки. Фиксация результатов освоения ДОП обучающимися в картах наблюдения педагога сохраняется по возрастным группам.

Формы организации и проведения занятий: комплексность задач каждого занятия предполагает использование сочетания основных форм организации деятельности и видов (форм проведения) занятий по программе (беседа; дискуссия по видео материалам; Поход; «соревнование» ориентировщиков; занятие-игра; занятие-творчество - туристские песни, конкурс творческих работ из подручных материалов в походе):

- ДОП предусматривает как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (поход, выезд, занятие в парковой зоне города, соревнование);
- Задания могут быть для всего коллектива, для групп или индивидуальными. Фронтальная (работа со всем коллективом); групповая (в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач); индивидуальная форма занятий - применяется при разборе ошибок ребенка, при отработке технических действий (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей). Формы занятий определяются педагогом в зависимости от особенностей материала конкретного занятия, от возрастных особенностей обучающихся и условий занятий.
- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
 - а) традиционные - проблемное занятие, лекция, дискуссия, игра, творческий отчет, выставка, соревнование;
 - б) нетрадиционные – взаимообучение, занятия-творчество, поход, выезд.
- По дидактической цели: вводное занятие, занятие по сообщению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.
- ДОП предусматривает совместное участие обучающихся и родителей (законных представителей) в образовательном процессе: поход, выезд, образовательная экскурсия.
- Занятия проходят с учетом смены форм деятельности. О выездных занятиях и экскурсиях родители (законные представители) ставятся в известность перед началом занятий.
- Связь теории с практикой. Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал, обсуждение, показ и выбор формы исполнения задания.
- Последовательность обучения: ДОП составлена из последовательного изучения тем, реализуется принцип «от простого к сложному», где каждая тема основывается на использовании знаний предыдущей.

Обучающиеся могут продолжить занятия по направлению программы в образовательной организации по окончании освоения ДОП.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое оснащение: кабинет, компьютер, принтер, мультимедийная система, проектор, компасы, налобные лампы для ночного ориентирования, тент костровой, палатки, спальные мешки, компостеры КП, электронные чипы, микрофоны, головная гарнитура.

Учебный план 1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Роль физической культуры и спорта в жизни каждого человека.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, игра.
2	Спортивная карта, компас.	24	10	14	Педагогическое наблюдение, беседа, игра-тест.

3	Техника и тактика спортивного туризма.	94	30	64	Педагогическое наблюдение, беседа, игра.
4	История, географические особенности местности.	20	8	12	Педагогическое наблюдение, беседа, викторина.
5	Итоговое занятие. Соревнование	4	-	4	Педагогическое наблюдение, беседа, соревнование.
Итого		144	49	95	

Учебный план 2-ой год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. История спортивного туризма.	2	1	1	Беседа, педагогическое наблюдение, игра «От Астрономии до Языкознания».
2	Спортивная карта, компас.	18	6	12	Педагогическое наблюдение, беседа, игра-тест.
3	Техника и тактика спортивного туризма.	98	24	74	Педагогическое наблюдение, беседа, игра.
4	История, географические особенности местности.	22	8	14	Педагогическое наблюдение, беседа, викторина.
5	Итоговое занятие. Соревнование	4	-	4	Педагогическое наблюдение, беседа, соревнование.
Итого		144	39	105	

Рабочая программа

Задачи:

Воспитательные

- Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
- Приобщение обучающихся к духовно-нравственным нормам общества для социализации и развития личности, становления российской гражданской идентичности через проведение выездных мероприятий в исторических местах родного края.
- Развитие качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры.

Развивающие

- Развитие внимания, быстроты принятия решения, памяти, познавательной активности.
- Развитие физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Развитие творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Обучающие

- Приобретение базовых знаний о влиянии физических упражнений, спорта на организм человека.
- Знакомство с техниками и тактиками спортивного туризма, ориентирования, освоение комплекса упражнений на выносливость, дыхание, координацию.
- Обучение приемам безопасной работы со спортивным оборудованием, картами, компасом.
- Применение знаний из предметных областей «история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия», в соответствии с возрастом, на практике.
- Приобретение опыта подготовки и участия в соревнованиях по направлению программы.

Планируемые результаты:

Личностные

- Принятие ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовно-нравственных норм общества).
- Положительная динамика в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры.

Метапредметные

- Положительная динамика в развитии внимания, памяти, быстроты принятия решения, познавательной активности.
- Положительная динамика в развитии физических качеств: выносливости, координированности движений.
- Положительная динамика в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).

Предметные

- Знание роли физических упражнений, спорта в формировании здоровья человека.
- Знание и опыт применения базовых техник, тактики спортивного туризма и ориентирования, навык выполнения комплекса упражнений на выносливость, дыхание, координацию.
- Опыт безопасной работы со спортивным оборудованием, картами, компасом.
- Опыт применения знаний из предметных областей «история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия» на практике, в соответствии с возрастом.
- Опыт подготовки и участия в соревнованиях по направлению программы.

Содержание программы 1-ый год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Роль физической культуры и спорта в жизни каждого человека

Теория: Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Практическое применение навыков спортивного ориентирования и туризма в жизни, в профессиях. Какие знания нужны спортсмену. «Спорт – это интересно!».

Практика: Игра для спортсменов туристов «Спорт – это интересно!».

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение, игра.

2. Спортивная карта, компас

Теория: Основы техники спортивного ориентирования. Компас, виды, приемы работы. Спортивная карта, легенда, приемы работы. Жидкостный компас и спортивная карта. Как помогает математика, астрономия, физика ориентировщику.

Практика: ориентирование карты, сличение ее с местностью и местности с картой. "Чтение" карты. Ориентиры точечные, линейные и площадные. Движение по азимуту. Измерение

расстояний. Движение по цепочке ориентиров. Решение задач с использованием знаний математики, астрономии, физики.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, игра-тест.

3. Техника и тактика спортивного туризма

Теория: Что такое спортивный туризм: техники, тактика спортсмена. Спортивное ориентирование. Требования к спортсмену. Виды соревнований по спортивному туризму. Виды соревнований по ориентированию: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору, рогейн, трейлорентирование. Дистанции: спринт, классическая дистанция, длинная дистанция, марафон, эстафета. Дневное, ночное ориентирование. Спортивная карта. Компас. Курвиметр. Мобильный телефон. Чипы. Правила движения, дыхание спортсмена, как правильно принимать решения на трассе.

Практика: Трейл-ориентирование, эстафета. Техника и тактика спортсменов на дистанциях и видах соревнований. Игра.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, игра.

4. История, географические особенности местности

Теория: Историческая и географическая особенность местности, на которой проходят занятия. Важные исторические события. Охрана окружающей среды, значение сохранения исторической памяти, природного богатства страны.

Практика: Действия по охране окружающей среды во время выезда на природу, в городском пространстве. Как помочь сохранить памятники истории. Викторина. *Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа, викторина.

5. Итоговое занятие *Теория:* -.

Практика: показательное соревнование. *Форма контроля:* педагогическое наблюдение, беседа, соревнование.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Роль физической культуры и спорта в жизни каждого человека	2		
2.	ОФП и СФП. Комплекс упражнений.	2		
3.	ОФП. Ориентирование	2		
4.	Основные условные знаки. Цвет карты.	2		
5.	ОФП и СФП. Понятие азимут. Работа с компасом.	2		
6.	Точечные ориентиры. Ориентирование с их использованием.	2		
7.	Краеведение. Знакомство с символами родного города. Их оформление.	2		
8.	ОФП и СФП. Кратчайшие пути, срезки.	2		
9.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию.	2		
10.	Подготовка к походу, путешествию.	2		
11.	Отметка на КЦ. Выбор простого пути.	2		
12.	Техника ориентирования по пересеченной местности	2		
13.	Рельеф. Ориентирование с опорой на рельеф.	2		
14.	ОФП и СФП. Понятие горизонталей. Использование на дистанции.	2		
15.	Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	2		
16.	Краеведение. Растительный и животный мир нашего края	2		
17.	Фото-ориентирование.	2		

18.	Чтение рельефа на соревновательной скорости.	2		
19.	Путь через контрольно-точечное ориентирование.	2		
20.	Оказание доврачебной помощи. Заболевания и травмы в туризме. Предупреждение походного травматизма.	2		
21.	Техника ориентирования с использованием крупных форм рельефа.	2		
22.	ОФП и СФП. Соревнования. Безопасность и результативность.	2		
23.	Шагомер в походных условиях. Измерение расстояний шагомером.	2		
24.	Ориентирование с помощью бега по направлению.	2		
25.	ОФП. Эстафеты. Техника отметки на КП.	2		
26.	Краеведение. Достопримечательности родного города.	2		
27.	Чтение карты на бегу. Памятка ориентировщика.	2		
28.	ОФП и СФП. Воспроизведение карты (сопоставление с местностью). Рисовка карт.	2		
29.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2		
30.	ОФП и СФП. Снаряжение в туризме. Личное и групповое.	2		
31.	Азимут. Движение по азимуту.	2		
32.	Взаимодействие группы в походе. Обязанности направляющего и замыкающего в походе.	2		
33.	Лыжная подготовка. Техника безопасности передвижения на лыжах.	2		
34.	СЛП. Специфика лыжного ориентирования и техническое мастерство.	2		
35.	ОФП и СЛП. Играем и учимся.	2		
36.	Комплекс упражнений для лыжников. Зимние шатры в зимних походах.	2		
37.	СЛП. Передвижение на лыжах разными ходами.	2		
38.	Зимний туризм. Особенности лыжного похода.	2		
39.	СЛП. Виды лыжных ходов на пересеченной местности в естественных условиях.	2		
40.	Поход на лыжах с нагрузкой.	2		
41.	Техника передвижения на лыжах с нагрузкой.	2		
42.	Комплекс технических упражнений для лыжников. Техника и способы преодоления спусков и подъемов.	2		
43.	ОФП. Зимний поход. Распределение обязанностей, дисциплина и ответственность.	2		
44.	СЛП. Режим движения в пешем и лыжном походах.	2		
45.	СЛП. Преодоление подъемов и спусков по глубокому снегу и в гололед в зимнем походе.	2		
46.	ОФП. Опасные участки на маршруте. Безопасное преодоление.	2		
47.	СЛП. Отработка лыжных ходов на равнине. Повороты и торможение.	2		
48.	Классические ходы. Их использование на дистанции и на маршруте.	2		
49.	Лыжное ориентирование. Лыжная гонка- маркир.	2		
50.	Коньковый ход. Его использование на дистанции и на маршруте.	2		

51.	Техника преодоления естественных препятствий, выезд на рельеф.	2		
52.	СЛП. Лыжные склоны. Преодоление лыжных склонов на туристских лыжах. Безопасность.	2		
53.	Использование различных видов ходов при передвижении на отдельных участках трассы.	2		
54.	ОФП Туристские узлы. Их использование в туристской технике.	2		
55.	СЛП. Эстафеты на лыжах. Правила передачи.	2		
56.	Костер на снегу. Безопасность и особенность приготовления пищи в зимних условиях.	2		
57.	Попеременный бег. Фото-ориентирование.	2		
58.	ОФП. Ремонт, сушка, хранение лыжного и туристского снаряжения.	2		
59.	Краеведение. Поход в лесничество к историческому памятнику.	2		
60.	ОФП. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами.	2		
61.	Меню. Составление меню на 1-3-х дневной поход.	2		
62.	ОФП и СПУ. Краеведение. Красная книга – важная книга.	2		
63.	Ориентирование на коротких дистанциях. «Петли».	2		
64.	ОФП и СФП. Детальное чтение рельефа.	2		
65.	Краеведение. Административное деление Ленинградской области.	2		
66.	Туристская техника. Наведение переправы через препятствия.	2		
67.	Бивуак. Меры безопасности при работе на бивуаке.	2		
68.	ОФП и СФП. Темповой бег с элементами ориентирования.	2		
69.	ОФП и СФП. Сложные контрольные пункты.	2		
70.	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
71.	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
72.	Итоговое занятие.	2		
Итого		144		

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. История спортивного туризма

Теория: Инструктаж по безопасности образовательного процесса, гигиене труда. Роль спортивного туризма, физической культуры и спорта в жизни каждого человека. Практическое применение навыков спортивного ориентирования и туризма в жизни, в профессиях. Какие знания нужны спортсмену, выдающиеся спортсмены. История спортивного туризма.

Практика: Игра для спортсменов туристов.

Форма контроля: Беседа, педагогическое наблюдение, игра.

2. Спортивная карта, компас

Теория: Основы техники спортивного ориентирования. Компас, виды, приемы работы. Спортивная карта, легенда, приемы работы. Жидкостный компас и спортивная карта. Как помогает математика, астрономия, физика ориентировщику.

Практика: ориентирование карты, сличение ее с местностью и местности с картой. "Чтение" карты. Ориентиры точечные, линейные и площадные. Движение по азимуту. Измерение расстояний. Движение по цепочке ориентиров. Решение задач с использованием знаний математики, астрономии, физики.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, игра-тест.

3. Техника и тактика спортивного туризма

Теория: Техники, тактики спортсмена. Спортивное ориентирование. Требования к спортсмену. Соревнования по спортивному туризму, как подготовиться. Соревнования по ориентированию: ориентирование в заданном направлении, ориентирование на маркированной трассе, ориентирование по выбору, рогейн, трейл-ориентирование. Дистанции: спринт, классическая дистанция, длинная дистанция, марафон, эстафета. Дневное, ночное ориентирование. Спортивная карта. Компас. Курвиметр. Мобильный телефон. Чипы. Движения, дыхание спортсмена, принятие решений на трассе.

Практика: Трейл-ориентирование, эстафета. Техника и тактика спортсменов на дистанциях и видах соревнований. Игра.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, игра.

4. История, географические особенности местности

Теория: Историческая и географическая особенность местности, на которой проходят занятия. Важные исторические события. Охрана окружающей среды, значение сохранения исторической памяти, природного богатства страны. Почему нужно знать историю, биологию, географию и многое другое.

Практика: Действия по охране окружающей среды во время выезда на природу, в городском пространстве. Как помочь сохранить памятники истории. Викторина.

Форма контроля: Педагогическое наблюдение, беседа, викторина.

5. Итоговое занятие

Теория:

Практика: показательное соревнование.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, беседа, соревнование.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	ОФП. История спортивного туризма как групповой формы активного отдыха	2		
3.	ОФП. Виды спортивного туризма.	2		
4.	Оказание доврачебной помощи. Имобилизация пострадавшего подручными и специальными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке	2		
5.	ОФП и СФП. Контрольные маршруты по туризму.	2		
6.	Работа с компасом. Точечные ориентиры. Ориентирование с их использованием.	2		
7.	Краеведение: Родной город.	2		
8.	ОФП и СФП. Кратчайшие пути, срезки.	2		
9.	Учебные дистанции по спортивному ориентированию.	2		
10.	Подготовка к походу, путешествию. Костры, их типы. Правила разведения костра. Безопасность.	2		
11.	Отметка на КП. Выбор простого пути.	2		

12.	Техника ориентирования по пересеченной местности.	2		
13.	Рельеф. Ориентирование с опорой на рельеф.	2		
14.	ОФП и СФП. Понятие горизонталей. Использование на дистанции.	2		
15.	Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.	2		
16.	Краеведение. Растительный и животный мир нашего края.	2		
17.	Фото-ориентирование.	2		
18.	Чтение рельефа на соревновательной скорости.	2		
19.	Путь через контрольно-точечное ориентирование.	2		
20.	Оказание доврачебной помощи. Заболевания и травмы в туризме. Предупреждение походного травматизма.	2		
21.	Техника ориентирования с использованием крупных форм рельефа.	2		
22.	ОФП и СФП. Соревнования. Безопасность и результативность. Сложные контрольные пункты.	2		
23.	Шагомер в походных условиях. Измерение расстояний шагомером.	2		
24.	Ориентирование с помощью бега по направлению. Темповый бег с элементами ориентирования.	2		
25.	ОФП. Эстафеты. Техника отметки на КП.	2		
26.	Краеведение. Достопримечательности родного города.	2		
27.	Чтение карты на бегу. Памятка ориентировщика.	2		
28.	ОФП и СФП. Воспроизведение карты (сопоставление с местностью). Рисовка карт.	2		
29.	Туристские путешествия. История развития туризма.	2		
30.	ОФП и СФП. Снаряжение в туризме. Личное и групповое.	2		
31.	Азимут. Движение по азимуту.	2		
32.	Взаимодействие группы в походе. Обязанности направляющего и замыкающего в походе.	2		
33.	Лыжная подготовка. Техника безопасности передвижения на лыжах.	2		
34.	СЛП. Специфика лыжного ориентирования и техническое мастерство.	2		
35.	ОФП и СЛП. Играем и учимся.	2		
36.	Комплекс упражнений для лыжников. Зимние шатры в зимних походах.	2		
37.	СЛП. Передвижение на лыжах разными ходами.	2		
38.	Зимний туризм. Особенности лыжного похода.	2		
39.	СЛП. Виды лыжных ходов на пересеченной местности в естественных условиях.	2		
40.	Поход на лыжах с нагрузкой.	2		
41.	Техника передвижения на лыжах с нагрузкой.	2		
42.	Комплекс технических упражнений для лыжников. Техника и способы преодоления спусков и подъемов.	2		
43.	ОФП. Зимний поход. Распределение обязанностей, дисциплина и ответственность.	2		
44.	СЛП. Режим движения в пешем и лыжном походах.	2		
45.	СЛП. Преодоление подъемов и спусков по глубокому снегу и в гололед в зимнем походе.	2		

46.	ОФП. Опасные участки на маршруте. Безопасное преодоление.	2		
47.	СЛП. Отработка лыжных ходов на равнине. Повороты и торможение.	2		
48.	Классические ходы. Их использование на дистанции и на маршруте.	2		
49.	Лыжное ориентирование. Лыжная гонка-маршрут.	2		
50.	Коньковый ход. Его использование на дистанции и на маршруте.	2		
51.	Техника преодоления естественных препятствий, выезд на рельеф.	2		
52.	СЛП. Лыжные склоны. Преодоление лыжных склонов на туристских лыжах. Безопасность.	2		
53.	Использование различных видов ходов при передвижении на отдельных участках трассы.	2		
54.	ОФП Туристские узлы. Их использование в туристской технике.	2		
55.	СЛП. Эстафеты на лыжах. Правила передачи.	2		
56.	Костер на снегу. Безопасность и особенность приготовления пищи в зимних условиях.	2		
57.	Попеременный бег. Фото-ориентирование.	2		
58.	ОФП. ОФП и СФП. Прохождение квеста командой.	2		
59.	Краеведение. Памятники природы родного края. Порядок выполнения краеведческих заданий на маршруте.	2		
60.	ОФП. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами.	2		
61.	Меню. Составление меню на 1-3-х дневной поход.	2		
62.	ОФП и СФП. Краеведение. Красная книга – важная книга.	2		
63.	Ориентирование на коротких дистанциях.	2		
64.	ОФП и СФП. Детальное чтение рельефа.	2		
65.	Выполнение движения по азимуту. Работа с компасом.	2		
66.	ОФП и СФП. Подготовка на развитие общей выносливости в походе и на соревнованиях. Бивуак. Меры безопасности при работе на бивуаке.	2		
67.	Краеведение. Герои нашего края, Герои Великой Отечественной войны.	2		
68.	Туристская техника. Наведение переправы через препятствия.	2		
69.	ОФП и СФП. Подготовка к соревнованиям.	2		
70.	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
71.	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
72.	Итоговое занятие.	2		
Итого		144		

Методические материалы

Педагогические технологии:

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология индивидуализации обучения, педагогика сотрудничества, коммуникативная технология обучения, информационные технологии, здоровьесберегающие, игровые технологии, воспитание

через поведенческие, деятельностные, технологии, через приобщение к культурным, духовно-нравственным ценностям общества.

Педагогические методы

По способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация, игра); практические (упражнения, соревнование, творческая работа).

По логике построения материала: индуктивный, дедуктивный.

По способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа. По способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

По форме организации познавательной деятельности: активная, интерактивная.

Применяемые практики: коммуникативная (через взаимодействие в группе, принятие социальных установок), познавательная (пробуждение познавательного интереса к получению новой информации в предметных областях: история, география, физическая культура, биология, астрономия и др.), общекультурная компетентность (самовыражение личности обучающегося).

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности: эмоциональные методы: поощрение; порицание; создание ситуации успеха: стимулирующее оценивание. Волевые методы: предъявление учебных требований; информация об обязательных результатах обучения; познавательные затруднения; прогнозирование деятельности. Социальные методы: создание ситуации взаимопомощи; поиск контактов и сотрудничества; заинтересованность в результатах.

Приемы обучения: наглядность (демонстрация, иллюстрация), вовлечение в игровую деятельность, словесный, объяснительно-иллюстративный, выполнение заданий, упражнений, практических работ, объяснение, рассказ.

Приемы контроля: проведение опросов, проведение беседы, организация рефлексии занятия, «тестирование» через игровую деятельность – викторины, педагогическое наблюдение как метод сбора информации в педагогическом процессе.

Организационно-педагогические средства:

Дополнительная общеразвивающая программа, конспекты занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы.

Методические рекомендации для педагога по проведению занятий по вопросам программы. Методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания.

Памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к работе.

Дидактические средства и ЭОР:

Печатные периодические издания по темам программы.

Иллюстративный материал к темам программы.

Демонстрационные пособия к темам программы: фотографии, схемы, инструкции.

Электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов, банк видеоматериалов педагога по направлению ДОП.

Источники ЭОР:

Игры на развитие памяти, внимания, в т.ч. в программах симуляторах (Программа «Ocad9». «Ocad 9.4.1» - Русский, портативная версия, SFR-event center. Open Orienteering Mapper. SKI Catching Features. Catching Features) (примеры в Приложении 1).

Библиотека спортивных достижений URL : <https://splits.o-stuff.net/ru/users.php>.

Лучшие онлайн-карты для туристов, доступные в России. URL : <https://sport-marafon.ru/article/luchshie-oflayn-karty-dlya-turistov-dostupnye-v-rossii/?ysclid=lnuar1ggf0284457127>. Сайт ориентировщиков СПб, Лен. обл. «Q-site.spb.ru» URL : <https://o-site.spb.ru/articles.php> Группы в социальной сети ВКонтакте:

O-stuff - спортивное ориентирование. URL : https://vk.com/o_stuff_net. Федерация спортивного ориентирования России. URL : <https://vk.com/rusfso>.

Спортивное ориентирование навсегда. URL : <https://vk.com/orienteeringsport>.

Nord West Media / все об ориентировании. URL : <https://vk.com/nordwestmedia>.

O-sport.ru/ Новости. URL : https://vk.com/o_sport_ru.

Единая коллекция ЦОР. Ориентирование. URL : <http://school-collection.edu.ru/catalog/res/c01f9575-clf-4b93-9a04-0e86f29ef739/?ysclid=lnuasieey1876329544>.

Экранно-звуковые средства обучения:

ОБЖ. Травматизм. Оказание первой медицинской помощи. - Истроникум, 2020. - CD/DVDROM. - Загл. с титул. экрана. - Формат записи : MP4. — Текст : визуальный, аудио.

Информационные источники

Литература для педагога

1. Бочавер, К., Бондарев, Д., Довжик, Л. Психологическая диагностика в спорте. / К. Бочавер. – Спорт, 2023. – 232 с.
2. Жоржиу, Мишель. Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту. / М. Жоржиу. - Спорт-Марафон, 2021. – 160 с.
3. Зубков, С., Леваковская, С. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния. / С. Зубков, С. Леваковская. – Москва, 2010. – 10 с.
4. Казанцев, С. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. / С. Казанцев. - Национальный гос. ун – т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Лесгафта. СПб., 2010. – 60 с.
5. Константинов, Ю., Глаголева, О. Уроки ориентирования: уч. пособ. для тренеров, педагогов дополнительного образования, учителей, студентов, родителей, спортсменов. / Ю. Константинов. – Москва, 2017. – 189 с.
6. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. / В. Костылев. – Москва, 1995. – 112 с.
7. О'Коннор, Маруа. Как мы ориентируемся. Пространство и время без карт и GPS. / М. О'Коннор. - Азбука-Аттикус, 2021. – 400 с.
8. Огородников, Б., Кирчо, А., Крохин, Л. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. / под общ. ред. Б. Огородникова. – Москва : Физкультура и спорт, 1978. – 112 с.
9. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 220 с.
10. Ширинян, А. Анализ прохождения дистанции в беге с ориентированием. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003.
11. Ширинян, А. Планирование дистанции. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. – 84 с.
12. Ширинян, А. Рельеф на спортивных картах. Методическое пособие для ориентировщиков. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. – 18 с.

Литература для обучающихся

1. Ганопольский, В., Безносиков, Е., Булатов, В. Туризм и спортивное ориентирование : учебник для институтов и техникумов физической культуры. / В. Ганопольский. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 240 с.
2. Иорданская, Ф. Комплексная система восстановления спортсменов. / Ф. Иорданская. – Спорт, 2021. – 112 с.
3. Константинов, Ю., Глаголева, О. Безопасность жизнедеятельности. Ориентирование : уч. пособ. для СПО. / Ю. Константинов. – Москва : ЮРАЙТ, 2023. – 347 с.
4. Костылев, В. Философия спортивного ориентирования или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. / В. Костылев. – Москва, 1995. – 112 с.
5. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование : Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 220 с.
6. Ширинян, А. Рельеф на спортивных картах. Методическое пособие для ориентировщиков. / А. Ширинян. – Санкт-Петербург, 2003. – 18 с.
7. Ширинян, А. Спортивное

ориентирование: практикум по топографии и ориентированию на местности. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48 с.

8. Ширинян, А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебн. пособ. для СПО. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48 с.

Литература для родителей

1. Герке, Т. Спортивная анатомия. / Т. Герке. - Попурри, 2018. – 272 с.
2. Гольдберг, Н., Дондуковская, Р. Питание юных спортсменов. / Н. Гольдберг. - Советский спорт, 2012. – 280 с.
3. Зубков, С., Леваковская, С. Особенности тактического мышления, оперативной памяти, внимания и эмоционально-волевого состояния. / С. Зубков, С. Леваковская. – Москва, 2010. – 10 с.
4. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик... Как выявить и развить способности вашего ребенка. / Е. Первушина. - Альпина Диджитал, 2016. – 33 с.
5. Смолдовская, И. Эффективные родители в спорте. Психологический практикум для родителей. / И. Смолдовская. - Спорт, 2022. – 212 с.
6. Стеблецов, Е. и др. Спортивно-оздоровительный туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие для вузов. / Е. Стеблецов. – Москва : ЮРАЙТ, 2020. – 220 с.
7. Ширинян, А. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию : учебн. пособ. для СПО. / А. Ширинян. – Лань, 2023. – 48 с.

Интернет-источники

1. Международная федерация ориентирования. Официальный сайт.- URL : <https://orienteering.sport> (дата обращения : 24.04.2025).
2. Спортивное ориентирование в России и в Мире. Официальный сайт.- URL : <https://osport.ru> (дата обращения : 24.04.2025).
3. Средства воспитания координационных способностей // Физическая культура и спорт.- URL : <https://fkis.ru/page/1/80.html> (дата обращения : 04.04.2025).
4. Федерация спортивного ориентирования России. Официальный сайт.- URL : <https://rufso.ru> (дата обращения : 24.04.2025).

Оценочные материалы

Форма контроля: беседа, педагогическое наблюдение, соревнование, игра, творческая работа.

Этапы контроля:

Входной контроль: на первом занятии беседа, педагогическое наблюдение с фиксацией в карте наблюдений педагога начального уровня сформированных компетенций обучающихся и уровня мотивационно-ценностных показателей.

Текущий контроль: педагогическое наблюдение, беседы, игры проводятся на занятиях в течение всего образовательного процесса для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств учащихся с фиксацией в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль: диагностические исследования через педагогическое наблюдение и беседу уровня освоения раздела программы.

Итоговый контроль в конце обучения педагогическое наблюдение, соревнование, позволяют отследить уровень освоения программы, беседа позволяет отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

Критерии результативности: удовлетворенность обучающихся; удовлетворенность родителей (законных представителей) знаниями, навыками и качествами личности ребенка; удовлетворенность со стороны ОУ; процедура мониторинга процесса обучения, отражающая динамику развития обучающегося;

Критерии оценивания личностных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности понимания ценности здоровья и здорового образа жизни.	Динамика уровня социализации и развития личности обучающегося, становления его российской гражданской идентичности (принятие и действие с позиции духовно-нравственных норм общества).	Уровень сформированности качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры.	Итого (средний показатель)

Низкий – Учащийся понимает важность ЗОЖ, но это не является его личной ценностью. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры незначительная. Большинство показателей осталось на уровне первого занятия.

Средний – Учащийся понимает ценность здоровья и принимает важность ЗОЖ. Положительная по ряду показателей динамика в социализации и развитии личности обучающегося, становлении его российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры. **Высокий** – Учащийся понимает ценность здоровья, важность ЗОЖ, это является его личной ценностью. Положительная динамика в социализации и развитии личности обучающегося, в принятии и действиях с позиции духовно-нравственных норм общества, понимании своей российской гражданской идентичности, в формировании качеств личности: терпения, целеустремленности, ответственности, эмоциональной культуры. Выраженная заинтересованность учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания метапредметных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности внимания, памяти, быстроты принятия решения, познавательной активности.	Уровень сформированности выносливости, координированности движений.	Уровень сформированности творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач).	Итого (средний показатель)

Низкий – Незначительная динамика в развитии внимания, памяти, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности, в развитии выносливости, координированности движений, в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач), ряд показателей остался на уровне первого занятия.

Средний – Положительная динамика в развитии внимания, памяти, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности, в развитии выносливости, координированности движений, в развитии творческих способностей (инициативность, предложение новых решений текущих задач), но некоторые показатели остались на уровне первого занятия.

Высокий – Положительная динамика в развитии внимания, памяти, быстроты принятия решения, ответственности, познавательной активности в разных областях знаний, в развитии выносливости, координированности движений, в развитии творческих способностей

(инициативность, предложение новых решений текущих задач) при выраженной заинтересованности учащегося в личностном развитии.

Критерии оценивания предметных результатов

Обучающийся	Уровень сформированности знаний, умений применения базовых техник, тактики спортивного туризма и ориентирования, умений выполнять комплекс упражнений на выносливость, дыхание, координацию.	Уровень сформированности умения безопасно работы со спортивным оборудованием, картами, компасом, в т.ч. на соревнованиях.	Уровень сформированности умения применять знания из предметных областей «история, краеведение, география, биология, физика, математика, астрономия» на практике.	Знание роли физических упражнений, спорта в формировании здоровья человека.	Итого (средний показатель)

Низкий – Учащийся показывает знания роли спорта в жизни человека, знание базовых техник, тактики спортивного туризма и ориентирования, умение применять на практике, умение выполнять комплекс упражнений на выносливость, дыхание, координацию, умение безопасно работы со спортивным оборудованием, картами, компасом показывает при значительной помощи педагога.

Средний – Учащийся показывает знания роли спорта в жизни человека, знание базовых техник, тактики спортивного туризма и ориентирования, умение применять на практике, умение выполнять комплекс упражнений на выносливость, дыхание, координацию, умение безопасно работы со спортивным оборудованием, картами, компасом, умеет на практике применять знания из различных предметных областей при незначительной помощи педагога.

Высокий – Учащийся показывает понимание роли физических упражнений, спорта для человека, проявляет личную заинтересованность в знаниях техники и тактики спортивного туризма и ориентирования, умеет самостоятельно применять их на практике, умеет самостоятельно выполнять комплекс упражнений на выносливость, дыхание, координацию, умеет безопасно работать со спортивным оборудованием, картами, компасом, применяет знания из различных областей на практике (в соответствии с возрастом), проявляет искренний интерес к дальнейшему саморазвитию в области спортивного ориентирования, туризма, спорта, имеет опыт участия в соревнованиях.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа Акад. час – 45 мин.
2 год			144	36	2 раза в неделю по 2 академических часа Акад. час – 45 мин.
Итого			288	72	

Карта педагогического наблюдения 20__ / 20__ год

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий

Педагог:

ДОП.

Группа №

Возраст:

[illegible]

«Нач.» - показатель на начало освоения ДОП (входной контроль); «Ит.» - окончание освоения ДОП (итоговый контроль).

1-низкий уровень; 2-средний уровень; 3-высокий уровень.