

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДТДиМ
Протокол от 04 июня 2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 04 июня 2024 г. №330-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»
Срок освоения - 5 лет
Возраст обучающихся - 8-17 лет

Разработчики:
Лахманов Алексей Сергеевич
педагог дополнительного
образования,
Даурова Наталия Владимировна,
методист отдела туризма и
краеведения

Пояснительная записка

Программа направлена на раскрытие творческих и физических способностей учащихся, имеющих мотивацию и интерес в области спортивного ориентирования и туризма.

Настоящая Программа разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Программа направлена на обновление Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая Программа основывается на Методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденных Комитетом по образованию Санкт-Петербурга № 1676-р от 25.08.2022г.

ДОП «Спортивное ориентирование» реализуется в ГБУДО ДТДиМ Колпинского района с 2007 года, создана на основе типовой образовательной программы системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование», утвержденной Минобразования России и федерацией спортивного ориентирования России.

В 2014г. в образовательный процесс был внедрен электронный образовательный ресурс (ЭОР) «Электронный дневник ориентировщика», позволяющий построить индивидуальный образовательный маршрут учащегося, направленный на достижение высоких результатов профессионально-ориентированной деятельности.

Обновление программы в 2018 году в соответствии с Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» обусловлено необходимостью создания благоприятной среды для личностного развития и самореализации учащихся, имеющих повышенную мотивацию к овладению навыками спортивного ориентирования.

В 2020 и 2021 годах одним из наиболее активно развивающихся направлений современного дополнительного образования была реализация дополнительных общеразвивающих программ (ДОП) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, что отчасти было вызвано сложной эпидемиологической обстановкой в стране.

В связи с этим, возникла необходимость внесения изменений и дополнений в ДОП «Спортивное ориентирование», которые позволят расширить возможности реализации программы и обеспечить индивидуальный подход к каждому учащемуся.

Редакция Программы «Спортивное ориентирование» 2024 года нацелена на формирование функциональной грамотности учащихся, всесторонне развитой личности с целью адаптации в современном мире, жизненных ситуациях, возможностью успешной самореализации.

Направление обновления программы: в связи с воспитательной функцией дополнительного образования в программу внесены:

- материалы по изучению истории государственных символов России, деятельности исторических личностей, повлиявших на ход истории России (великих полководцев),
- материалы по изучению истории Олимпийского движения и Всемирных игр по спортивному ориентированию, знакомству с российскими чемпионами - национальным достоянием страны для формирования патриотического сознания и гордости за Отечество.

В программу также внесен профориентационный компонент, создающий условия для успешного самоопределения и самореализации учащихся.

Особенность реализации программы заключается в использовании на практических занятиях и

соревнованиях усовершенствованной платы компаса при внедрении технического средства в учебный процесс для решения педагогических задач.

Данный продукт является результатом инженерного проекта инициативной группы учащихся под руководством педагога-наставника, созданный в 2022-2023 г.г. с целью улучшения спортивных и образовательных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, направлена на общее развитие личности учащихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни.

Целью программы данной направленности является приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональная ориентация на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы: Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет, без специальной физической подготовки (при наличии медицинского допуска к занятиям спортом).

Актуальность программы:

Актуальность данной программы заключается в том, что она нацелена на формирование целостной системы выявления, поддержки, развития физических и профессиональных способностей детей, благодаря новым технологиям в области спортивного ориентирования.

Спортивная деятельность является одной из важных форм обучения, воспитания и оздоровления учащихся, разумного использования их свободного времени.

Уровень освоения программы: углубленный

Объем и сроки освоения программы:

Срок реализации программы - 5 лет (всего 1224 часа)

- 1 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год)
- 2 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год)
- 3 год обучения - 6 часов в неделю (216 часов в год)
- 4 год обучения - 8 часов в неделю (288 часа в год)
- 5 год обучения - 8 часов в неделю (288 часа в год)

Отличительные особенности программы:

В данной программе, в отличие от типовых и других модифицированных программ данного направления, используются методические средства, разработанные на основе собственного педагогического опыта в новейшем спортивном ориентировании:

-электронный образовательный ресурс (ЭОР) «Электронный дневник ориентировщика», позволяющий построить индивидуальный образовательный маршрут учащегося, направленный на достижение высоких результатов профессионально-ориентированной деятельности. ЭОР является также средством осуществления педагогического сопровождения, фиксирующим динамику развития детей с повышенными образовательными потребностями;

-электронный образовательный ресурс «Пазлы карт» на основе, имеющейся в ДТДиМ лицензированной программы «Jigs@w Puzzle Promo Creator».

-электронная система отметки на старте, финише и контрольных пунктах, с последующим анализом перегонов между контрольными пунктами SFR-Systems;

- бесплатный интернет-тренажер «Java приложение Route Gadget».

Цель: развитие двигательной, познавательной активности учащихся, формирование потребности в здоровом образе жизни в процессе обучения спортивному ориентированию.

Обучающие задачи:

- научить правилам безопасности при проведении занятий и на соревнованиях,
- научить условным знакам спортивных карт и легендам контрольных пунктов,
- научить планировать, организовывать и проходить дистанции по спортивному ориентированию различной степени сложности,
- познакомить с основными дисциплинами в спортивном туризме,

- научить необходимым умениям для организации и участия в туристских путешествиях
- дать знания по основам ориентирования и принципам оказания первой помощи;
- познакомить с историей развития государственной символики РФ,
- познакомить с историей Олимпийского движения и Всемирных игр по спортивному ориентированию, с российскими чемпионами - национальным достоянием страны,
- познакомить с основными профессиями в области спорта, туризма.

Развивающие задачи:

- развить специальные физические способности: силу, выносливость, координацию движений, скорость передвижения,
- развить умение управлять и контролировать своё эмоциональное и психологическое состояние,
- развить коммуникативные навыки в процессе обучения спортивному ориентированию,

Воспитательные:

- сформировать способность к саморазвитию и личностному самоопределению,
- содействовать воспитанию организационно-волевых качеств личности ребёнка и самостоятельности на практических занятиях по спортивному ориентированию.
- сформировать осознание российской идентичности и чувство любви к Родине,

Планируемые результаты в освоении программы:

Личностные:

- сформируют способность к саморазвитию и личностному самоопределению,
- сформируют основы российской идентичности и чувство любви к Родине,
- будут проявлять организационно-волевые качества личности и самостоятельность на практических занятиях по спортивному ориентированию.

Метапредметные результаты:

- разовьют специальные физические способности: силу, выносливость, координацию движений, скорость передвижения,
- разовьют способность контролировать своё психологическое и эмоциональное состояние,
- разовьют коммуникативные навыки в процессе обучения спортивному ориентированию.

Предметные результаты:

- будут знать правила безопасности при проведении занятий и на соревнованиях,
- будут знать условные знаки спортивных карт и легенды контрольных пунктов,
- научатся планировать, организовывать и проходить дистанции по спортивному ориентированию различной степени сложности,
- познакомятся с основными дисциплинами в спортивном туризме,
- научатся необходимым умениям для организации и участия в туристских путешествиях
- получат знания по основам ориентирования и принципам оказания первой помощи;
- получат знания об истории развития государственной символики РФ,
- познакомятся с историей Олимпийского движения и Всемирных игр по спортивному ориентированию, с российскими чемпионами - национальным достоянием страны,
- познакомятся с основными профессиями в области спорта, туризма.

Формы представления результатов:

Формой проверки теоретического материала являются:

- контрольные задания, тестирования, устные опросы.

Формой проверки практических навыков являются:

- протоколы учебных соревнований, ведомость результатов,
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке (выполнение «нормативных требований физической подготовки учащихся») для каждого года обучения.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- образовательная деятельность возможна с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, отвечающие на современные вызовы и тренды.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, набор производится на основании собеседования, наличие медицинского допуска обязательно.

Условия формирования групп: разновозрастные группы обучающихся, допускается набор учащихся на второй год обучения, на основе собеседования и физической подготовленности.

Количество учащихся в группе: в соответствии с локальным актом ДТДиМ.

Наполняемость группы 1 года обучения - 15 человек

Наполняемость группы 2 года обучения - 12 человек

Наполняемость группы 3 года обучения - 10 человек

Наполняемость группы 4 года обучения - 10 человек

Наполняемость группы 5 года обучения - 10 человек

Форма организации занятий:

-аудиторные и внеаудиторные (практические занятия в условиях природной среды).

Формы проведения занятий: учебное занятие (беседа, практическое занятие в аудитории, в природной среде, учебное соревнования).

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

-фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение, выполнение физических упражнений);

-групповая: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных практико-ориентированных задач;

Материально-техническое оснащение программы:

Для занятий по программе спортивного ориентирования необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

-учебный кабинет для теоретических и практических занятий;

-компьютерный класс;

-учебный кабинет, оборудованный тренажерами;

-проектор или монитор;

-электронная система отметки SFR Systems;

- усовершенствованная плата компаса;

-дидактические материалы, книги, пособия;

-тетради, ручки, цветные карандаши;

-карты по спортивному ориентированию различных районов;

-компас для занятия спортивным ориентированием;

-специализированная одежда и обувь;

-секундомер;

-курвиметр;

-мячи: футбольный, волейбольный, набитый;

-скакалка;

-палатки;

-спальники;

-рюкзак;

-коврики туристские.

Кадровое обеспечение программы:

Программа спортивное ориентирование реализуется педагогом, соответствующим профессиональному стандарту педагога дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование, специальную инструкторскую подготовку, высокий уровень мастерства в сфере спортивного ориентирования.

2. Учебный план

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	В помещении	
				На местности	
				Практика	

1	Суть спортивного ориентирования. Основные понятия и терминология. Вводное занятие.	2	2	-	-	Текущий контроль. Устный опрос
2	Техника спортивного ориентирования	154	40	50	64	Текущий контроль. Тестирование Практическое задание
3	Туристская подготовка	22	10	4	8	Текущий контроль. Тестирование Практическое задание Квест-игра
3.1	Государственные символы России	2	1	1		
4	Личная гигиена	4	2	2	-	Текущий контроль. Устный опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	28	-	28	-	Текущий контроль. Сдача нормативов
6	Профориентационное занятие	2	1	1	-	Текущий контроль. Игра
7	Основы спортивного ориентирования. Итоговое занятие.	2	-	2	-	Промежуточная аттестация Практическое задание
ИТОГО за период обучения		216	56	88	72	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	В	На местности	
				Практика		
1	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 1 года. Вводное занятие.	2	2	-	-	Текущий контроль. Устный опрос
2	Техника спортивного ориентирования	164	36	72	56	Текущий контроль. Тестирование Практическое задание
3	Туристская подготовка	26	10	-	16	Текущий контроль. Тестирование Практическое задание. Устный опрос
3.1	История развития государственной символики РФ	2	1	1		

4	Оказание первой помощи	4	2	2	-	Текущий контроль. Устный опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	14	-	14	-	Текущий контроль. Сдача нормативов
6	Профориентационное занятие	2	1	1	-	Текущий контроль. Устный опрос
7	Дистанция в заданном направлении. Итоговое занятие	2	-	2	-	Промежуточная аттестация Практическое задание
ИТОГО за период обучения		216	52	92	72	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	В	На местности	
				Практика		
1	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 2 года. Вводное занятие.	3	2	1	-	Текущий контроль. Устный опрос
2	Техника спортивного ориентирования	129	36	9	84	Текущий контроль. Тестирование Практическое задание
3	Туристская подготовка	39	12	3	24	Текущий контроль. Тестирование. Практическое задание Устный опрос
3.1	Знаменитые личности в истории России: великие полководцы России	3	2	1		
4	Оказание первой помощи	3	-	3	-	Текущий контроль. Устный опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	33	-	33	-	Текущий контроль. Сдача нормативов
6	Профориентационное занятие	3	1	2	-	Текущий контроль. Устный опрос
7	Индивидуальное прохождение дистанции. Итоговое занятие.	3	-	3	-	Промежуточная аттестация Практическое задание

ИТОГО за период обучения	216	53	55	108	
--------------------------	-----	----	----	-----	--

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	В	На местности	
				Практика		
1	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 3 года. Вводное занятие	2	2	-	-	Текущий контроль. Устный опрос
2	Техника спортивного ориентирования	158	36	10	112	Текущий контроль. Тестирование Практическое задание
3	Туристская подготовка	46	14	-	32	Текущий контроль. Тестирование Практическое задание Устный опрос
3.1	Страницы истории Олимпийского движения (направление - спортивное ориентирование)	2	1	1		
4	Оказание первой помощи	4	2	2	-	Текущий контроль. Устный опрос
5	Общая и специальная физическая подготовка	72	-	72	-	Текущий контроль. Сдача нормативов
6	Профориентационное занятие	2	1	1	-	Текущий контроль. Устный опрос
7	Дистанция на маркированной трассе. Итоговое занятие	2	-	2	-	Промежуточная аттестация Практическое задание
ИТОГО за период обучения		288	56	88	144	

Учебный план пятого года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	В	На местности	
				Практика		
1	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 4 года. Вводное занятие.	2	2	-	-	Текущий контроль. Устный опрос
2	Техника спортивного ориентирования	158	36	10	112	Текущий контроль. Тестирование. Практическое задание

3	Туристская подготовка	38	14	-	24	Текущий контроль.
3.1	Правовая культура и основные задачи правового воспитания	2	1	1		Тестирование. Практическое задание Тестирование
4	Оказание первой помощи	12	2	2	8	Текущий контроль. Устный опрос
5	Психологическая подготовка	4	2	2	-	Текущий контроль. Устный опрос
6	Общая и специальная физическая подготовка	68	-	68	-	Текущий контроль. Сдача нормативов
7	Профориентационное занятие	2	1	1	2	Текущий контроль. Тестирование
8	Дистанция по выбору. Итоговое занятие (по итогам завершения программы обучения)	2	-	2	2	Аттестация по итогам завершения программы. Практическое задание
ИТОГО за период обучения		288	58	86	288	

Методические материалы

В процессе освоения программы используются следующие методы обучения: по источникам передачи содержания программы:

- словесные (беседа, обсуждение материала),
- наглядные (иллюстрационные материалы: демонстрация тематических видео и фотоматериалов, показ тех или иных упражнений с применением спортивного оборудования) - метод - объяснительно-иллюстративный.

Метод - практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания): физические и специальные упражнения с многократным повторением, решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду.

Метод развития познавательного интереса к дисциплине «спортивное ориентирование».

Для достижения и решения познавательных задач методы обучения применяются следующие:

- методы формирования умений и навыков по применению знаний на практике,
- методы проверки и оценки умений, навыков, аналитическое наблюдение.

Методы мотивации стимулирования: творческие задания, поощрение, порицание, возможность участия в различных спортивных соревнованиях (например: туристско-краеведческая олимпиада, соревнования по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и др.)

Создание комфортных условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватного применения методик обучения и воспитания):

- на тренировках и соревнованиях физические нагрузки соответствуют возрастным особенностям ребенка; в оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок;
- в создании эмоционально благоприятной атмосферы.

В процессе организации и реализации общеразвивающей программы применяются следующие современные образовательные технологии:

-здоровьесберегающие технологии (используются при организации образовательного процесса в рациональном построении учебных занятий в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

-технология коллективного взаимодействия - используется при решении практических задач в группах, подгруппах, а также при опросах на заданную тему,

-игровые технологии используются в основном на практических и тренировочных занятиях и связаны с игровой формой взаимодействия. Игра тренирует память, стимулирует умственную деятельность учащихся, развивает внимание; является одним из приемов преодоления пассивности,

-технологии проблемного обучения используется на протяжении всего образовательного процесса, так как сама физкультурно-спортивная деятельность постоянно ставит перед ее участниками проблемы и задачи, которые надо решать.

Целью проблемной технологии выступает приобретение знаний, умений, навыков, усвоение способов самостоятельной деятельности, развитие познавательных и творческих способностей.

Для учащихся с высокой мотивацией к занятиям спортивным ориентированием используется технология обучения на высоком уровне трудности, которая характеризуется конструированием содержания образования повышенной сложности.

Также в обучающем процессе используется профориентационная технология, в основу которой положен приоритет интересов и способностей личности учащегося, равные возможности получения профориентационных услуг.

Дидактические средства

Раздаточный материал (карточки, таблички, карты-пазлы и т. д.);

- раздаточный материал «Приемы ориентирования»;
- раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования»;

- раздаточный материал (спортивные карты-схемы);
 - таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов»;
 - таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования»;
 - тесты на тренировку памяти и внимания;
 - макеты рельефа; настенные иллюстрации,
 - задания и упражнения для оценки знаний учащихся;
 - игровые упражнения по спортивному ориентированию;
 - спортивные карты;
 - тесты с возможностью самоконтроля и контроля знаний.
- ЭОРы с указанием формы тематики методических материалов представлены в таблице «Методическое обеспечение программы «Спортивное ориентирование» по годам обучения.

Информационные источники (для педагогов)

1. Альмейда К.Ф. Принятие решений в ориентировании // Азимут.-2002.- № 6.- с. 21-24.
2. Бардин К.В. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Пособие для учителей, руководителей туристских походов со школьниками. - М., Просвещение, 2018. - 205 с.
3. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые /под ред. Демус В.А. - Белгород, Клуб семейного досуга, 2019. - 288 с.
4. Борилкевич В.Е. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. - СПб, 1994. - 78с.
5. Бубнов В.Г, Бубнова Н.В. Инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. -М., Гало Бубнов, 2017.- 112с.
6. Бубнов В.Г, Бубнова Н.В. Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. -М., НЦ ЭНАС, 2014. - 80 с.
7. Густов В. Ленинградская область. История и современность. - СПб, Лики России, 1997. - 304 с.
8. Даринский А.В., Старцев В.И. История Санкт-Петербурга. - СПб, Глагол, 2015.- 256 с.
9. Дерманова И.Б. Сидоренко Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения. СПб., Речь, 2013. - 40 с.
10. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / под ред. Алешина В. М. - Воронеж, ВГУ, 2018. - 204 с.
11. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. - М., Физкультура и спорт, 1973. - 144 с.
12. Ермаченков А.А. Технология организации тренировочных стартов. - М., Академпринт, 2018. - 70 с.
13. Ермолаева Л.К., Захваткина И.З., Лебедева И.М. Краеведение: Давным-давно на наших землях. Петербургская тетрадь. - СПб: СММО - Пресс, 2019. - 40 с.
14. Ермолаева Л.К. Краеведение: Санкт-Петербург - город-музей. Петербургская тетрадь. - СПб: СММО - Пресс, 2012. - 136 с.
15. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М., Физкультура.и спорт, 2015. - 159 с.
16. Исаченко Г.А. "Окно в Европу". История и ландшафты. - СПб, С.-Петерб. ун-т, 1998. - 476 с.
17. Казанцев С.А. Спортивное ориентирование. Физкультурно-спортивное совершенствование. Учебно-методическое пособие. - СПб., НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2010.76 с.
18. Казанцев С. А. Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию. - СПб., НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2007. - 55 с.Казанцев, С.А. Психология спортивного ориентирования. - СПб., НГУ им. П. Ф. Лесгафта, 2007. - 110 с.
19. Казанцев С.А. Теория и методика спортивного ориентирования. Учебник. - СПб., НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. - 190 с.
20. Как провести соревнования / под ред. Алешина В.М. - Воронеж, ВГУ, 2008. - 159 с.
21. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие. - М., ФЦДЮТиК, 2008. - 600 с.
22. Константинов Ю. С., Смирнов Д. В., Маслов А.Г. Программы для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-краеведы. - М., ФЦДЮТиК, 2006.
23. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы // Азимут. - 1999. - № 1.- с. 13-15.
24. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. - М. 1995.- 227с.
25. Красная книга природы Ленинградской области. Т. 1. Особо охраняемые природные территории/под ред. Фокина Ю.В. - СПб, Мир и семья, 1999. - 348 с.
26. Красная книга природы Ленинградской области. Том 2. Растения и грибы/под ред. Носкова Г.А. - СПб, Мир и семья, 2000. - 672 с.
28. Красная книга природы Ленинградской области. Т. 3. Животные/под ред. Носкова Г.А. - СПб, Мир и семья, 2002. - 478 с.
29. Матвеев Н.А. Гигиена и экология человека. - М., Академия, 2005.-122с.

30. Налетов Д.В. Технологии проведения массовых стартов с участием минимального числа судей // Азимут. - 2007 - №3. - с. 31-33.
31. Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований подростков / под ред. Губаненкова С.М. - СПб, Петополис, 2007.-278с.
32. Правила вида спорта «спортивное ориентирование». Утвержденные приказом Минспорта России от 2 апреля 2010 г. № 278.
33. Правила вида спорта «спортивный туризм». Утвержденные приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571.
34. Пронтищева Л.П. Истоки мастерства. - М., 1990. - 159 с.
35. Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой деятельности, организации отдыха детей и молодежи / под ред. Константинова Ю.С., Ускова С.В - М., ФЦДЮТиК, 2006 - 386 с.
36. Теория и методика физической культуры: Учебник/ под ред. Курамшина Ю.Ф. - М., Академия, 2003. - 412 с.
37. Техника обеспечения безопасности туристических походов и соревнований подростков/ под ред. Губаненкова С.М. - СПб, Петополис, 2013. - 180 с.
38. Тюрин А.М., Васичкин В.И. Техника массажа. Л., Медицина, 1986.-160 с.
39. Уланов В.А. Ленинградская область: Знаете ли Вы? - СПб, Паритет, 2007. - 320 с.
40. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена - ориентировщика. М.,2008-112с.
41. Юхансен Б. Мышление в ориентировании // Азимут.- 2002.- № 6.-с. 41 - 44.
42. Энциклопедия психологических тестов / под ред. Касьянова С.А. М., ЭКС-МО-Пресс, 2005. - 496 с.

Информационные источники (для учащихся)

1. Акимов В.Г. Подготовка спортсмена - ориентировщика. - Минск, Польша,1987.-176с.
2. Алешин В.М., Калиткин Н.Н. Соревнования по спортивному ориентированию. - М., Физкультура и спорт, 2014 - 145 с.
3. Бирюков А.А. Эта волшебница баня. - М., Советский спорт, 2019.-112с.
4. Воронкевич И.А. Детские травмы. Профилактика и оказание первой помощи. - СПб., Детство-Пресс, 2018. - 16 с.
5. Иванов Е.И. Начальная подготовка ориентировщика. - М. Физкультура и спорт, 2015. - 159 с.
6. Такое разное ориентирование/под ред. Алешин В.М. - Воронеж, ВГУ, 2019. - 253 с.

Информационные источники (для родителей)

1. Акимов В.Г., Кудряшов А. А. Спортивное ориентирование. - Минск., БГУ им. В. И. Ленина, 1977. - 87 с.
2. Воронкевич И.А. Детские травмы. Профилактика и оказание первой помощи. - СПб., Детство-Пресс, 2018. - 16 с.
3. Филип Райс, Ким Долджин. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., Питер, 2017. - 816 с.

Используемые интернет-ресурсы

1. Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000 [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.moscompass.ru/news/rules/isom2000/> (дата обращения 24.05.2021 г.)
2. Описание символов, используемых для пояснения легенд КП, разработано с использованием IOF ControlDescriptions [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://moscompass.ru/news/legenda.htm> (дата обращения 24.05.2021 г.)
3. Route Gadget [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://o-site.spb.ru/cgi-bin/reitti.cgi>. (дата обращения 24.05.2021 г.)
4. <https://spb.postupi.online/professii/> каталог профессий, которые можно получить в Санкт-Петербурге;
5. <http://www.planetaedu.ru> Планета образования;

6. <http://www.postupim.ru> Поступим.ру - место общения школьников, выпускников и абитуриентов;
7. <http://www.ucheba.ru> Учёба.ру — каталог учебных заведений и программ в России и за рубежом, крупнейший образовательный сайт, который входит в структуру Издательского дома «Работа для Вас»;
8. <http://www.rabochee-mesto.com> - портал «Ваше рабочее место» помощь в выборе профессии.
9. <https://infourok.ru/prezentaciya-simvolika-rossijskoy-federacii-703970.html>
Презентация «Символика РФ»
10. <https://v/znanio.ru/media/prezentatsiya-simvoliy-rossii-2625252>
Презентация «Символика РФ»
11. <https://infourok.ru/formy-urokov-po-teme-znamenitye-lichnosti-v-istorii-rossii-4084883.html>
Знаменитые личности России
12. <https://www.pravmir.ru/velikie-polkovodcy-rossii/>
Великие полководцы России
13. <https://rg.ru/2023/11/13/vosmikratnyj-chempion-mira-rossii-anin-lamov-budet-vystupat-za-shveciiu.html> Восьмикратный чемпион мира россиянин Андрей Ламов.
Лучшие ориентировщики в истории России.
14. <https://multiurok.ru/files/vazhnost-pravovogo-prosveshcheniia-shkolnikov.html>
Важность правового просвещения школьников
18. <https://sidorschool.minobr63.ru/>
Информационно-методические материалы по правовому просвещению учащихся

Методическое обеспечение программы «Спортивное ориентирование»
Первый год обучения

№ п/п	Тема программы	Форма и технология организации занятия	Методы и приемы, технологии	Методическое оснащение (УМК)		
				Учебно-методические материалы и пособия	Педагогический инструментальный оценки и формы подведения	Средства обучения, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
1.	Суть спортивного ориентирования. Основные понятия и терминология. Вводное	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Метод развития познавательного интереса.	Конспект беседы на тему «спортивное ориентирование и туризм как виды спорта». Сборник нормативно-правовых актов по туристско-краеведческой деятельности, организации отдыха детей и молодежи.	Текущий контроль. Устный опрос на выявление имеющихся знаний о спортивном ориентировании.	Видеофильм «Добро пожаловать в ориентирование».
2.	Техника спортивного ориентирования	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Объяснительно – иллюстративный и практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания). Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную	Конспект беседы на тему «Понятие о карте и плане». «Электронный дневник ориентировщика» (в помощь педагогам, реализующим образовательную программу «Спортивное ориентирование»). Учебно-методическое пособие. «Современная подготовка спортсмена - ориентировщика». Методическое пособие «Начальная подготовка ориентировщика». Авторское наглядное пособие «Карточки знаков спортивных карт». Методическое пособие: «Философия спортивного ориентирования».	Промежуточная Аттестация. Тест: Авторский электронно-образовательный ресурс «Электронные тесты по условным знакам спортивного ориентирования». Контрольная дистанция по спортивному ориентированию.	Учебные приборы (компас, электронный чип SFR станция электронной отметки) Наглядные: спортивные карты, настенные иллюстрации, интерактивная доска Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. Аудиовизуальные (слайды, слайд-фильмы, видеофильмы) Видеофильм «Введение в спортивное ориентирование. Основные понятия»

3	Туристская подготовка	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно – иллюстративный Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания).	Правила вида спорта «спортивный туризм». Утвержденные приказом Минспорта России от 22 июля 2013 г. № 571. Учебно-методическое пособие. Детско-юношеский туризм. Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований	Текущий контроль. Тестирование на знание основ туристического быта.	Таблица «Личное и групповое снаряжение». Палатки, коврики, спальники, рюкзаки и другое туристское снаряжение Символика РФ https://infourok.ru/prezentaciya-simvolika-rossiyskoj-federacii-703970.html
3.1.	Государственные символы РФ			Презентация «Символика РФ»	Квест-игра (на знание символов РФ)	
4.	Личная гигиена	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической	Объяснительно – иллюстративный Практический,	Гигиена и экология человека. Видеофильм о правильном закаливании организма.	Текущий контроль Устный опрос: « Соблюдение гигиенических основ физических	Видеофильм про ЗОЖ, закаливание организма, правильное питание»
5.	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Практические (сдача нормативов) Здоровьесберегающие технологии	Учебник. Теория и методика физической культуры. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании.	Текущий контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП (мальчики/девочки) Выполнение «Нормативных требований физической подготовки учащихся	Тренажёры и спортивное оборудование, гимнастическое оборудование, спортивные снаряды, мячи и т.п. Видеофильм «Занятия на тренажёрах». (собственный ЭОР)

6	Профориентационное занятие «Профессии моих родных и близких»	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами игры	Практический, игровой. Профориентационная технология	Сальникова Т. Детям о профессиях. Детям о профессиях. Ранняя профориентация детей. 6-7 лет. Выпуск 1. - М.: Детство-Пресс, 2017;	Текущий контроль Квест-игра «Профессии вокруг меня»	Картотека дидактических игр по ознакомлению с профессиями. https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2021/01/21/kartoteka-didakticheskikh-igr-po-oznakomleniyu-s-professiyami
7	Основы спортивного ориентирования Итоговое занятие	Групповая. Практическая работа	Метод проблемного обучения, Решение ситуационных задач, учебные выходы в	Таблицы с критериями оценки результативности усвоения материала после 1 года обучения. Тесты и практические задания для оценки уровня усвоения материала. Карты с дистанцией по спортивному ориентированию	Промежуточная аттестация по итогам первого года обучения	Призмы контрольных пунктов, компостеры для отметки или станции электронной отметки. Секундомер. Карты.

Второй год обучения

№ п/п	Тема программы	Форма и технология организации занятия	Методы и приемы, технологии	Методическое оснащение (УМК)		
				Учебно-методические материалы и пособия	Педагогический инструментальный оценки и формы подведения	Средства обучения, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы

1.	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 1 года. Вводное занятие.	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Метод развития познавательного интереса. Проблемный диалог	Конспект беседы: «Пройденный материал в содержании тем 1 года обучения. Чему научились?» Авторские демонстрационные средства: «Яркие моменты и итоги прошедшего учебного года», Просмотр видеоматериалов «Женская эстафета VENLA». Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований подростков.	Текущий контроль Анализ достижений, удачи и поражения в учебных соревнованиях. Устный опрос «Преодоление трудностей в ходе решения практических задач. Тактические действия»	Личные видеоматериалы по итогам участия в учебных соревнованиях по спортивному ориентированию
2.	Техника спортивного ориентирования	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно-иллюстративный Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания). Решение ситуационных задач, учебные выходы в	Учебно-методическое пособие. «Современная подготовка спортсмена - ориентировщика». (авторская разработка) Конспект беседы: «Виды дисциплин спортивного ориентирования». Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. Авторское наглядное пособие «Карточки знаков спортивных карт». Авторский электронно-образовательный ресурс «Пазлы карт».	Промежуточная аттестация. Тест: Авторский электронно-образовательный ресурс «Электронные тесты по условным знакам спортивного ориентирования». Учебная контрольная дистанция	Учебные приборы (компас, электронный чип SFR, станция электронной отметки, курвиметр). Демонстрационные (макеты рельефа местности, стенды, модели в разрезе). Наглядные (спортивные карты, настенные иллюстрации, интерактивная доска). Аудиовизуальные (слайды),

3.	Туристская подготовка	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно–иллюстративный. Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания). Решение ситуационных задач, учебные выходы в	Пособие для учителей. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Учебно-методическое пособие. Детско- юношеский туризм. Техника обеспечения безопасности туристических походов и соревнований подростков.	Текущий контроль. Тестирование по основным понятиям туристской подготовки. Практическое задание «Установка палатки на выбранном месте для бивуака»	Палатки, коврики, спальники, рюкзаки, топор, пила. Аудиовизуальные (слайды). Подборка тестовых вопросов по туристской подготовке: интернет-ресурсы https://moluch.ru/conf/stud/archive/350/15365/
3.1	История развития государственной и народной символики РФ		Методы мотивации и стимулирования: творческие задания	Литературные источники. Конспект беседы, по ключевым словам, герб, флаг, гимн, власть, суверенитет, двуглавый орел, символика, самодержавие, империя	Устный опрос по теме занятия	История формирования государственной символики России
4.	Оказание первой помощи	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно–иллюстративный. Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного	Конспект беседы «Состав медицинской аптечки для похода выходного дня». Обучающие видеоролики: «Школа первой помощи. Репетитор 1-4 класс»	Текущий контроль Устный опрос: «Оказание первой помощи при возникновении термического, ожога, переохлаждения, лёгких травм и др.»	обучающие видеоролики: https://71.mchs.gov.ru/deyatelnost/napravleniya-deyatelnosti/nauchis-spasat-zhizn/videoroliki/obuchayushchiye-videoroliki/urok-po-pervoy-pomoshchi-1-4-klass Медицинская походная

5.	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Практические (сдача нормативов) Здоровьесберегающие технологии	Учебник. Теория и методика физической культуры. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. Авторские методические рекомендации по функциональной подготовке «Ориентирование - как образ жизни».	Текущий контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП (мальчики/девочки) Выполнение «Нормативных требований физической подготовки учащихся»	Тренажёры и спортивное оборудование, гимнастическое оборудование, спортивные снаряды, мячи и т.п.
6	Профориентационное занятие «Мир профессий близких к спорту»	Фронтальная. Беседа с элементами практической работы	Практическое задание Профориентационная технология	Дидактическая игра «Мир профессий близких к спорту, туризму».	Диалог на тему: «Могут ли, полученные в ходе обучения знания и умения, пригодятся людям этих профессий?»	Контрольные вопросы для ведения диалога и анализа ситуации
7	Дистанция в заданном направлении. Итоговое занятие	Групповая. Практическая работа	Практические задания Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду	Таблицы с критериями оценки результативности усвоения материала 2 года обучения. Тесты и практические задания для оценки уровня усвоения материала. Карты с дистанцией по спортивному ориентированию	Промежуточная аттестация по итогам второго года обучения	Призмы контрольных пунктов, компостеры для отметки или станции электронной отметки. Секундомер. Карты.

Третий год обучения

№ п/п	Тема программы	Форма и технология	Методы и приемы,	Методическое оснащение (УМК)
-------	----------------	--------------------	------------------	------------------------------

		организации занятия	технологии	Учебно-методические материалы и пособия	Педагогический инструментарий оценки и формы подведения итогов	Средства обучения, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
1.	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 2 года. Вводное занятие	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Практические задания. Аналитический-обмен мнениями	Конспект беседы: «Прошедший учебный год, подведение итогов». Авторские демонстрационные средства: «Яркие моменты и итоги прошедшего учебного года», «Мужская эстафета YUKOLAVIESTY». Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований подростков.	Текущий контроль. Устный опрос учащихся по пройденным материалам. Обмен мнениями. Перспективы в достижении поставленных задач	Просмотр фильма об ориентировании. https://www.youtube.com/watch?v=d4qcoRH85z8
2.	Техника спортивного ориентирования	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно-иллюстративный. Практический (задания, упражнения). Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду.	Учебно-методическое пособие. «Современная подготовка спортсмена - ориентировщика». Условные знаки карт для спортивного ориентирования ISOM 2000. Авторское наглядное пособие «Карточки знаков спортивных карт». Авторский электронно-образовательный ресурс «Пазлы карт». Авторское научно-методическое Пособие «Планирование спринтерской дистанции по спортивному	Промежуточная аттестация. Тест: Авторский электронно-образовательный ресурс «Электронные тесты по условным знакам спортивного ориентирования». Контрольная дистанция по спортивному ориентированию.	Учебные приборы (компас, электронный чип SFR, станция электронной отметки, курвиметр). Наглядные плоскостные (спортивные карты, настенные иллюстрации). https://dzen.ru/video/watch/60897661cfccc4649ef47c91 Видеоурок: «Основы ориентирования: работа с картой и компасом» https://www.youtube.com/watch?v=aD-9-nJWbyo

3.	Туристская подготовка	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно–иллюстративный. Практический: (задания, упражнения, опрос),	Пособие для учителей. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Учебно-методическое пособие. Детско- юношеский туризм. Техника обеспечения безопасности туристических походов и соревнований подростков.	Текущий контроль Тест по основам туристской подготовки Практическое задание Движение группы по пересеченной местности.	Палатки, коврики, спальники, рюкзаки, и другой туристский инвентарь Аудиовизуальные (слайды).
3.1.	«Знаменитые личности в истории России. Великие полководцы России»		Методы мотивации и стимулирования: творческие задания	Литературные источники https://infourok.ru/prezentaciya-po-istorii-na-temu-velikie-polkovodci-rossii-klass-2784430.html Презентация по истории на тему: «Великие полководцы России» https://news.rambler.ru/community/37210794-30-velichayshih-polkovodcev-v-istorii-rossii/ 30 величайших полководцев в истории России	Устный опрос по теме занятия	интернет-ресурсы https://infourok.ru/formy-urokov-po-teme-znamentye-lichnosti-v-istorii-rossii-4084883.html Знаменитые личности в истории России https://www.pravmir.ru/velikie-polkovodcy-rossii/ Великие полководцы России, повлиявшие на ход истории
4.	Оказание первой помощи	Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно–иллюстративный. Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания).	Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Конспект беседы: «Пищевые отравления. Первая медицинская помощь». Конспект беседы: «Предупреждение травматизма».	Текущий контроль. Тест по теме: «Пищевые отравления и возможные травмы на занятиях и соревнованиях».	Аудиовизуальные (слайды). Наглядные плоскостные (настенные иллюстрации).

5.	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Практический (сдача нормативов) Здоровьесберегающие технологии	Учебник. Теория и методика физической культуры. Тренировочный процесс: основные принципы. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. Авторские методические рекомендации по функциональной	Текущий контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП (мальчики/девочки) Выполнение «Нормативных требований физической подготовки учащихся»	Тренажёры и спортивное оборудование, гимнастическое оборудование, спортивные снаряды, мячи и т.п.
6	Проориентационное занятие «Мир моих интересов»	Групповая. Беседа с элементами игры	Практический с применением игровых технологий Проориентационная технология	Конспект беседы О ЗОЖ, о развитии профессиональных интересов и склонностей, о требованиях и возможностях различных профессий в спорте	Игровая практика «Формирование образа «Я»	Интернет-источники https://infourok.ru/klassnyj-chas-mir-sportivnyh-professij-656555.html «Мир спортивных профессий»
7	Индивидуальное прохождение дистанции. Итоговое занятие	Групповая. Практическая работа	Практические задания. Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду	Таблицы с критериями оценки результативности усвоения материала 3 года обучения. Тесты и практические задания для оценки уровня усвоения материала. Карты с дистанцией по спортивному ориентированию	Промежуточная аттестация по итогам третьего года обучения Прохождение учебной дистанции	Призмы контрольных пунктов, компостеры для отметки или станции электронной отметки. Секундомер. Карты.

Четвёртый год обучения

№ п/п	Тема программы	Форма и технология организации занятия	Методы и приемы, технологии	Методическое оснащение (УМК)		
				Учебно-методические материалы и пособия	Педагогический инструментальный оценки и формы подведения	Средства обучения, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы

1.	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 3 года. Вводное занятие	Групповая Беседа с элементами практической работы	Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания).	Конспект беседы: «Прошедший учебный год, подведение итогов». Авторские демонстрационные средства: «Яркие моменты и итоги прошедшего учебного года», Видеоматериалы Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований учащихся.	Текущий контроль. Устный опрос учащихся - анализ материалов основных разделов содержания программы 3 года обучения	Просмотр фильма о спортивном ориентировании «Крупнейшая в мире многодневка O-Ringen». https://www.youtube.com/watch?v=SsBgmqG1R0Y
2.	Техника спортивного ориентирования	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно-иллюстративный. Практический (задания, упражнения). Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду.	Учебно-методическое пособие. «Современная подготовка спортсмена - ориентировщика». Учебно-методическое пособие «Бег к невидимой цели». Авторское наглядное пособие «Карточки знаков спортивных карт». Легенды контрольных пунктов, разработано с использованием IOF Control Descriptions. Авторский электронно-образовательный ресурс «Пазлы карт». Авторское научно-методическое пособие. Планирование спринтерской дистанции по спортивному ориентированию. Тренажер «Java приложение Route	Промежуточная аттестация. Тест: Авторский Электронно-образовательный ресурс «Электронные тесты по условным знакам спортивного ориентирования». Контрольная дистанция по спортивному ориентированию	Учебные приборы (компас, электронный чип SFR станция электронной отметки, курвиметр). Набор видеоуроков «Уроки ориентирования». https://www.youtube.com/watch?v=OribGeu8Aiw

3.	Туристская подготовка	Фронтальная. Групповая, Беседа с элементами практической работы	Объяснительно–иллюстративный. Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания).	Пособие для учителей. Азбука туризма (о технике пешеходных путешествий). Большая книга узлов. Учебно-методическое пособие. Детско- юношеский туризм. Техника обеспечения безопасности туристических походов и соревнований подростков. Правила вида спорта «спортивный	Текущий контроль. Тестирование Прохождение пешеходной дистанции. по спортивному туризму 2 класса.	Веревки, карабины, палатки, коврики, спальники, обвязки, каски, усы самостраховки и другое туристское снаряжение
3.1.	«Спортивное ориентирование международный вид спорта. Страницы истории Олимпийского	Фронтальная. Беседа с элементами практической работы	Методы мотивации и стимулирования: творческие задания	Литературные источники: https://ppt4web.ru/istorija/nemnogo-iz-istorii-olimpijskogo-dvizhenija.html Презентация на тему: «Немного из истории Олимпийского движения»	Текущий контроль. Устный опрос по теме занятия	
4.	Оказание первой помощи	Фронтальная. Групповая, Беседа с элементами практической работы	Объяснительно–иллюстративный. Практический (задания, упражнения). Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду.	Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Конспект беседы «Раны и их разновидности. Обработка ран». Конспект беседы «Кровотечения».	Текущий контроль. Проверка и отработка алгоритма: «Оказание первой помощи условно пострадавшему».	Видеосюжеты «Первая помощь: алгоритм действий» https://www.youtube.com/watch?v=EU_Cm-GouOY

5.	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Практические (сдача нормативов) Здоровьесберегающие технологии	Учебник. Теория и методика физической культуры. Тренировочный процесс: основные принципы. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. Авторские методические рекомендации по функциональной подготовке "Ориентирование - как образ жизни".	Текущий контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП (мальчики/девочки) Выполнение «Нормативных требований физической подготовки учащихся»	Тренажёры и спортивное оборудование, гимнастическое оборудование, спортивные снаряды, мячи и т.п.
6	Проориентационное занятие «Я выбираю спорт»	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Игровые технологии. Проориентационные технологии	Конспект беседы О ЗОЖ, о развитии профессиональных интересов и склонностей, о требованиях и возможностях различных профессий в спорте	Текущий контроль. Игровая практика «Формирование образа - «Я»	Подборка игровых практик по тематике занятия "Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам" https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-ya-vybirayu-sport-kak-alternativu-vrednym-privychkam-v-ramkah-
7	Дистанция на маркированной трассе. Итоговое занятие	Групповая Практическая работа	Практические задания Технология обучения на высоком уровне трудности, которая характеризуется конструированием содержания	Таблицы с критериями оценки результативности усвоения материала 4 года обучения. Тесты и практические задания для оценки Контрольно-оценочные материалы. Карты с дистанцией по спортивному ориентированию	Промежуточная аттестация по итогам четвертого года обучения	Призмы контрольных пунктов, компостеры для отметки или станции электронной отметки. Секундомер

Пятый год обучения

№	Тема	Форма и	Методы и	Методическое оснащение (УМК)
---	------	---------	----------	------------------------------

п/п	программы	технология организации занятия	приемы, технологии	Учебно-методические материалы и пособия	Педагогический инструментальный оценочный материал и формы подведения итогов	Средства обучения, техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
1.	Обобщение пройденного материала по основным разделам содержания программы 4 года. Вводное занятие	Групповая Фронтальная Практическая работа	Практический (выполнение заданий на выявление уровня освоения программного содержания).	Конспект беседы: «Прошедший учебный год, подведение итогов». Авторские демонстрационные средства: «Яркие моменты и итоги прошедшего учебного года», «Эстафета 10 Mila». Обеспечение безопасности туристических походов и соревнований подростков.	Текущий контроль. Анализ материалов фильма.	Презентация «Яркие моменты и итоги прошедшего учебного года» Просмотр фильма об ориентировании. «Эстафета 10 Mila». https://www.youtube.com/watch?v=4u6mIwIEo-c&t=2s
2.	Техника спортивного ориентирования	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно-иллюстративный. Практический (задания, упражнения). Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду.	Учебно-методическое пособие. «Современная подготовка спортсмена - ориентировщика». Правила вида спорта «спортивное ориентирование». Организация массовых соревнований по спортивному ориентированию. Как провести соревнования. Авторское научно-методическое пособие. «Планирование спринтерской дистанции по спортивному ориентированию.» Тренажер «Java приложение Route	Промежуточная аттестация. Тест: Авторский электронно-образовательный ресурс «Электронные тесты по условным знакам спортивного ориентирования». Контрольная дистанция по спортивному ориентированию	Учебные приборы (компас, электронный чип SFR станция электронной отметки, курвиметр). Программа SFR Systems версии 2.0. Авторский электронно-образовательный ресурс «Пазлы карт». Авторский электронно-образовательный ресурс «Кроссворд ориентировщика».

3.	Туристская подготовка	Групповая. Беседа с элементами практической работы	Объяснительно–иллюстративный. Практический (задания, упражнения). Решение ситуационных задач, учебные выходы в природную среду. Проблемное обучение (поиск новых знаний)	Большая книга узлов. Учебно-методическое пособие. Детско- юношеский туризм. Техника обеспечения безопасности туристических походов и соревнований подростков. Правила вида спорта «спортивный туризм».	Прохождение одного из этапов по спортивному туризму. Организация страховки и работа с ней.	Веревки, карабины, палатки, коврики, спальники, обвязки, каски, усы само страховки и другое туристское снаряжение.
3.1.	«Правовая культура и основные задачи правового воспитания»			%80%D0%BE%D 1 %81%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D 1%8E.pdf https://sidorschool.minobr63.ru/ Информационно-методические материалы по правовому просвещению учащихся.	Тестирование на выявление знаний о правовой просвещённости.	https://multiurok.ru/files/vazhnost-pravovogo-prosveshchenia-shkolnikov.html Важность правового просвещения школьников.
4.	Оказание первой помощи	Фронтальная. Практическая работа	Словесный с использованием информационно-коммуникационн ых технологий	Межотраслевая инструкция по оказанию первой помощи при несчастных случаях на производстве. Техника обеспечения безопасности туристических походов и соревнований подростков.	Текущий контроль. Организация спасательных работ условно пострадавшего.	Аудиовизуальные (слайды). Наглядные плоскостные (настенные иллюстрации).

5.	Психологическая подготовка	Фронтальная. Групповая. Беседа с элементами практической работы	Словесный с использованием информационно-коммуникационных технологий. Технология проблемного обучения развитие мыслительных способностей и	Мышление в ориентировании. Философия спортивного ориентирования. Психология спортивного ориентирования.	Текущий контроль. Проверка и анализ выполнения целей и задач психологической подготовки после участия в соревнованиях	Печатные (учебники и учебные пособия).
6.	Общая и специальная физическая подготовка	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Практические сдача нормативов физической культуры. Здоровьесберегающие технологии	Учебник. Теория и методика физической культуры. Тренировочный процесс: основные принципы. Основы беговой подготовки в спортивном ориентировании. Авторские методические рекомендации по функциональной подготовке "Ориентирование - как	Текущий контроль. Сдача нормативов по ОФП и СФП (мальчики/девочки) Выполнение «Нормативных требований физической подготовки учащихся» для 5 года	Тренажёры и спортивное оборудование, гимнастическое оборудование, спортивные снаряды, мячи и т.п.
7.	Профориентационное занятие «Выбор жизненного пути, педагогические наблюдения, оценивание себя, своих интересов, сил	Групповая Беседа с элементами практической работы	Технология ранней профориентации.	Конспект беседы о данных профессиях, профессиональных интересах и склонностей, о требованиях и возможностях профессий в спорте и системе образования. http://www.proftime.edu.ru сайт для старшеклассников и специалистов по профориентационной работе «Время выбрать профессию»;	Текущий контроль Анкетирование, самостоятельное изучение профессий с использованием базы интернет-ресурсов,	Встреча с выпускниками, опытными ориентировщиками, спасателями

8.	Дистанция по выбору. Итоговое занятие программы обучения.	Фронтальная. Групповая. Практическая работа	Практическое Задание Технология обучения на высоком уровне трудности, которая характеризуется конструированием содержания образования повышенной сложности	Таблицы с критериями оценки результативности усвоения материала после 5 года обучения. Тесты и практические задания для оценки уровня усвоения материала. Карты с дистанцией по спортивному ориентированию	Итоговый контроль по итогам завершения реализации программы	Призмы контрольных пунктов, компостеры для отметки или станции электронной отметки. Секундомер.
----	--------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Оценочные материалы

Формы и методы отслеживания результатов:

Программа предусматривает:

- Текущий контроль

Проводится всех годах обучения в форме собеседования, анкетирования.

Результаты анализируются педагогом.

- Промежуточную аттестацию первого и второго полугодия текущего года
- Итоговый контроль по завершению программы.

Для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами каждого года обучения педагогом разрабатываются формы контрольных заданий (в рабочей таблице) для усвоения теоретического материала и критерии оценки их выполнения, а также практических знаний и умений, полученных в ходе проведения практических занятий на местности в виде протоколов учебных спортивных соревнований.

Аттестация первого полугодия проводится в период с 15 декабря по 25 декабря текущего учебного года.

Для проведения аттестации применяется контрольное тестирование.

Результаты определяются по трем уровням освоения программы - низкий, средний, высокий и заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

- Промежуточная аттестация второго полугодия по итогам освоения программы проводится с 15 до 25 мая текущего учебного года.

Для проведения контроля используются, разработанные педагогом, контрольные задания.

Формой контроля теоретических знаний также является контрольное тестирование.

Результаты определяются по трем уровням освоения программы - низкий, средний, высокий и заносятся в ведомость промежуточного контроля.

Форма контроля практических навыков и умений:

- контрольные учебные соревнования физкультурно-спортивной направленности.

Итоговый контроль по итогам завершения программы проводится в форме учебных соревнований и отражает достижения учащегося (полученные практические навыки и умения) в течение всего периода обучения.

Приложение

В таблице 4 представлены формы фиксации и предъявления результатов, критерии оценки, позволяющие определить достижения учащимся планируемых предметных, метапредметных и личностных результатов.

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Спортивное ориентирование» (таблица 4)
Мониторинг результатов обучения по ДОП «Спортивное ориентирование» за текущий период включает: промежуточную аттестацию по учебным полугодиям и итоговую по завершению программы.

Мониторинг личностного развития учащихся - достижения в мероприятиях физкультурно-спортивной и туристско-краеведческой направленности.

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Спортивное ориентирование»

Для определения уровня освоения программы предлагается методика «Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе»

Дважды в течение учебного года заносятся данные о результатах обучения в диагностическую. Карту № 1

Технология определения результатов обучения представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, методы диагностики.

Мониторинг личностного развития учащихся

Для мониторинга личностного развития учащихся используется. Карта 2.

В совокупности, приведенные в таблице личностные свойства, отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка, легко наблюдаемы и контролируемы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка, выявлять то, каким он пришел, чему научился, каким стал через некоторое время.

В качестве методов диагностики личностных изменений ребенка можно использовать наблюдение, анкетирование, тестирование и другие.

Достижения учащегося в учебных соревнованиях физкультурно-спортивной направленности.

Карта 3.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах
(Приложение 1).

Мониторинг результатов обучения по ДОП «Спортивное ориентирование»

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики в соответствии с разделами программы
Теоретическая подготовка			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (учащийся овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более 1/2); (В) высокий уровень (учащийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
Практическая подготовка			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (учащийся овладел более, чем 1/2 предусмотренных умений и навыков);	Учебное соревнование, подготовка к соревнованиям различного уровня по направлению программы,
2. Владение основным техническим приёмом - чтение карты и сопоставление её с местностью	Отсутствие затруднений в использовании технических приёмов	(Н) низкий уровень (учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе) (С) средний уровень (работает с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
3. Творческие навыки при выполнении практических заданий	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (учащийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание

Учебно-организационные умения и навыки			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (учащийся испытывает некоторые трудности и иногда нуждается в помощи педагога)	Наблюдение
2 Навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности	Соответствие навыков соблюдения правил безопасности нормативным требованиям	(Н) низкий уровень (учащийся овладел менее чем 1/2 объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более 1/2 объёма навыков); (В) высокий уровень (учащийся освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	Тестирование
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

Критерии оценивания практической подготовки:

Низкий уровень - учащийся я не смог выполнить задание по критериям оценивания: число допущенных ошибок или нарушений больше 5)

Средний уровень - учащийся выполнил задание: число допущенных ошибок или нарушений: не более 3)

Высокий уровень - учащийся выполнил задание самостоятельно, без нарушений

Ведомость результатов обучения по ДОП «Спортивное ориентирование» для 1 года обучения, группа № 2024-2025 г.г..

	ФИО учащегося	Теоретическая подготовка учащегося			Практическая подготовка учащегося			Практические умения и навыки обучающегося			За год
		входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	входная диагн.	1 полугодие	2 полугодие	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Входная диагностика - проводится на первом году обучения. Н - низкий уровень, С - средний уровень, В - высокий.

Низкий уровень - нет первоначальных умений и навыков работы.

Средний уровень - работа выполняется с помощью педагога

Высокий уровень - работает самостоятельно, творчески

Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения ДОП «Спортивное ориентирование», для 1 года обучения, группа № , 2024 - 2025 г.г.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития (баллы)	Методы диагностики
1. Организационно - волевые качества				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше, чем на 1/2 занятия; Терпения хватает больше, чем на 1/2 занятия Терпения хватает на всё занятие	1 5 10	Наблюдение
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	1 5 10	Наблюдение
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Учащийся действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение
2. Ориентационные качества				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	1 5 10	Наблюдение. Анкетирование
1. Интерес к занятиям в объединении	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован извне; Интерес периодически поддерживается самим учащимся; Интерес постоянно поддерживается самостоятельно	1 5 10	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	Желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) Сторонний наблюдатель Активное примирение	1 5 10	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1. Учебные соревнования (мероприятия)	Степень и качество участия	Не принимает участия Принимает участие, но требуется помощь педагога или родителей Самостоятельно выполняет задания соревнований	0 3 5	Наблюдение

Результаты учебных соревнований физкультурно-спортивной направленности, ДОП «Спортивное ориентирование» для 1 года обучения,
группа №, 2024-2025

Дата проведения	Ф.И.О. учащегося название объединения	Результативность практических навыков и умений	
		ОУ	место
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
(выполнение «нормативных требований физической подготовки учащихся»)
для каждого года обучения.

(Приложение № 1)

Критерии оценки физической подготовки учащихся на 1, 2, 3, 4, 5 годах обучения
(по нормативным требованиям)

Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
8-9	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
10-11	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
12-13	Набрать не менее 70 баллов мальчикам и 50 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
14-15	Набрать не менее 75 баллов мальчикам и 55 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
16-17	Набрать не менее 80 баллов мальчикам и 60 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

(Приложение № 2)

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах.

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2