

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 606
с углубленным изучением английского языка Пушкинского района Санкт-Петербурга имени
Героя Российской Федерации К.Ю.Сомова**

РАССМОТРЕН И
ПРИНЯТ
Педагогический совет

Протокол № 243 от
19.06.2026

СОГЛАСОВАН
Совет родителей
Протокол № 4
от 18.05.2026

Совет обучающихся
Протокол № 4
от 15.05.2026

УТВЕРЖДЕН
Директор ГБОУ школы № 606
Шмулевич Марина
Михайловна
Приказ № 53
от 19.06.2026

**Шмулевич
Марина
Михайловна**

Подписано цифровой
подписью: Шмулевич
Марина Михайловна
Дата: 2026.09.11
15:25:50 +03'00'

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивное ориентирование»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Разработчик программы: Негру Ольга Ивановна,
педагог дополнительного образования

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Спортивное ориентирование, являясь одним из самых молодых видов спорта, получает в нашей стране все большее признание. Широкая доступность, захватывающая борьба на трассе, красота природы края, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции - все это способствует популярности спортивного ориентирования.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Если совсем еще недавно в соревнованиях по спортивному ориентированию успехов добивались в основном спортсмены, имеющие лишь хорошую физическую подготовку, то сегодня - при высоком уровне насыщенности карты и технической сложности трассы - не удастся победить, не имея прочного фундамента топографической подготовки. Это обязывает руководителя кружка не только научить юных ориентировщиков быстро и правильно читать карту (т. е. уметь видеть за условными знаками действительную картину местности), но и привить им навыки тактического мышления, умение быстро принимать правильные решения на трассе. Гибкость тактического мышления и хорошая топографическая подготовка дают спортсмену возможность получить более полную информацию о местности, быстро переработать ее в условиях соревнований, добиться хороших результатов.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Спортивное ориентирование — это вид спорта, в котором участник с помощью карты и компаса должен пройти дистанцию в заданном направлении, состоящую из контрольных пунктов.

Рельеф — это совокупность всех неровностей земной поверхности.

Туристское снаряжение — это предметы и материалы для организации быта в походных условиях, средства передвижения, а также походная одежда и обувь.

Узлы — это способы соединения веревок, образования верёвочных петель и привязывания веревок к каким-либо предметам.

Азимут — это угол между направлением на север и направлением на изучаемый предмет, отсчитываемый по часовой стрелке.

Туристский поход — это групповое или индивидуальное путешествие по заранее определённом маршруту с образовательными, оздоровительными, спортивными, исследовательскими или иными целями.

Контрольно-туристский маршрут (КТМ) — это командный вид соревнований, который проводится в форме лимитированного по времени туристского похода.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что:

1. В последнее время наблюдается ухудшение физического и психического состояния здоровья детей и подростков вследствие малоподвижного образа жизни, нерегулярных занятий спортом, увеличивающегося объёма учебных нагрузок.

2. В современных условиях программа «Спортивное ориентирование» необходима для детей и подростков, так как ориентирование на местности — один из немногих видов деятельности, сочетающих физическую и интеллектуальную работу.

3. В процессе спортивной деятельности расширяется сфера общения обучающихся, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, изучения своего края.

Педагогическая целесообразность образовательной программы выражается в предоставлении возможности учащимися путешествуя, постичь искусство ориентирования, проявлять себя в интереснейших спортивных мероприятиях, приобретении новых друзей.

Практическая значимость образовательной программы

В Калининградской области в настоящее время разрабатывается много туристических маршрутов по недавно открывшимся природным и историческим памятникам, туризм является одним из основных направлений развития города. Для полноценного развития данного направления нужны специалисты, которые будут свободно ориентироваться в картах, туристических маршрутах. Программа «Спортивное ориентирование» дает возможность обучающимся развиваться физически, вести здоровый образ жизни, общаться с людьми, объединенными общими интересами, а также дает возможность общения с природой.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- Принцип единства развития, обучения и воспитания;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип доступности;
- Принцип наглядности;
- Принцип взаимодействия и сотрудничества;
- Принцип комплексного подхода

Отличительные особенности программы:

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию как к туристическому движению. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык,

который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры. Для плодотворной и успешной работы тренер и его ученики должны видеть итоги своего труда. Тренер - для определения эффективности применяемых средств и методов, ученик - как стимул для дальнейшего продвижения вперед

Цель программы: овладение практическими навыками туристско-краеведческой деятельности и спортивного ориентирования.

Задачи программы:

- на основе полученных теоретических знаний, практических умений и навыков достижение обучающимися максимально возможных лично-командных спортивных результатов посредством участия в походах, соревнованиях, туристских слётах.

- совершение похода I категории сложности
- участие в районных соревнованиях и конкурсах
- воспитание ценностных ориентации на ведение здорового образа жизни и формирование потребности в этом, превращение её в каждодневную привычку
- формирование у обучающегося адекватной оценки своего места в коллективе посредством создания атмосферы всестороннего и радостного общения в объединении, вовлечения каждого воспитанника в общие дела
- воспитание и повышение общей культуры поведения на личном примере, общения с людьми, природой, в ознакомлении с культурой, достопримечательностями родного края
- воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремлённости, самостоятельности в процессе преодоления трудностей
- воспитание трудолюбия посредством организации своего быта в походных условиях
- развитие коммуникативных навыков, умения ответственно и самостоятельно принимать решения в любых жизненных ситуациях посредством активного привлечения к планированию коллективных дел, и маршрутов походов, тактики прохождения дистанции на соревнованиях или естественных препятствий в походе, к решению теоретически, а затем и практически встречающихся в жизни задач и проблем

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на детей от 8 до 12 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Зачисление на программу происходит по желанию ребёнка.

Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Для работы по программе формируются постоянные группы численностью по 15 человек в возрасте с 8 лет. Группы формируются по возрастному признаку. При формировании групп учитываются психологические особенности возраста.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Основные формы и методы обучения

Формы и методы работы

Основной метод работы с детьми на первом этапе – это игра. Играть нужно столько, сколько это возможно (См. приложение). На втором и третьем этапах, когда знания становятся прочными, вводится соревновательно-игровой метод, но с установкой лишь на высокое техническое выполнение всех приемов.

Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, в классе, в лесу, в спортзале, на спортивной площадке. Дети приходят в спорт, ожидая многого. Важно дать им удовольствие обучения новому и постоянный интерес. Вся тренировка должна быть приспособлена к уровню мотивации детей и к их возрастным особенностям. Обучение основным навыкам работы с картой и компасом нужно проводить последовательно, посредством специальных инструкций и увлекательных упражнений, прежде чем перейти к занятиям и соревнованиям соответствующего уровня сложности. При обучении ориентированию детей появляется возможность глубже изучить другие предметы: географию, математику, биологию, историю, физику.

Особенности реализации программы

Особенность программы состоит в том, что данная программа осуществляется в модульных формах (осенний, зимний, весенний, летний).

При работе на данном этапе выполняются три основных принципа.

- Первый принцип – безопасность. Занимающиеся должны чувствовать себя в безопасности все время, пока они в лесу. Это достигается, при проведении занятия вместе со старшими.

- Второй принцип – постепенность. Для овладения любым навыком, требуется время. Поэтому не надо спешить. Ребята в течение года, а некоторые в течении двух лет постепенно приобретают определенные навыки по ориентированию и технике туризма.

- Третий принцип – поменьше соревновательности. Хотя ребятам и нравится соревноваться, но часто в этом возрасте между ними начинаются споры при проигрыше. Поэтому на соревнованиях, для них на первом этапе главное – это найти одно-два КП и прийти на финиш. Или просто пройти по карте, примечая интересное вокруг. Обычно младшие выступают в роле болельщиков и слушают старших, которые при анализе соревнований и походов, рассказывают, как им было трудно на дистанции и в походе, какие они допустили ошибки, и как этих ошибок можно было избежать. Все это способствует появлению интереса к занятиям, воспитывает у них трудолюбие и ответственность.

На теоретических занятиях по спортивному ориентированию предметная наглядность достигается показом, объяснением, демонстрацией схем, рисунков, планов, карт, таблиц условных знаков, кинограмм, диапозитивов, кинофильмов.

Для проведения занятий с юными ориентировщиками следует использовать в качестве учебных пособий карты более крупных масштабов, которые обеспечивают необходимую наглядность, точность и полноту передачи материала. Крупномасштабные карты-1:5000, 1:10 000 нагляднее воспринимаются, точнее передают взаимосвязь рельефа с другими элементами карты. Использование в процессе обучения красочных наглядных пособий - укрупненных условных знаков, рельефных моделей, карт-игр для младших и старших ребят - придает занятиям занимательность, вызывает у юных ориентировщиков большой интерес к данному виду спорта.

Планируемые результаты:

- Получения базовых туристско-краеведческих знаний, влекущих за собой расширение кругозора, развитие познавательных интересов.
- Углубление изучения родного края средствами коллективной и индивидуальной поисковой деятельностью.
- Сформированность устойчивого интереса, потребность к освоению общечеловеческих, естественных природных ценностей, здоровому образу жизни; к творческому познанию мира и себя в нем.
- Стабильность объединения.

Метапредметные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения

Главный результат - развитие личности ребенка в процессе овладения им туристско-краеведческой деятельности: овладение комплексом новых знаний, умений, навыков через систему туристско-краеведческих должностей; формирование новой позиции в деятельности, самостоятельности, творческого отношения, инициативности; изменение мотивации по отношению к учебной деятельности; выявление индивидуальных качеств, склонностей, способностей и степень их реализации в учебной и внеклассной деятельности .

Главный показатель результативности для ребенка:

- качество выполнений конкретных возложенных на него должностей;
- творческий вклад на каждом этапе подготовки, проведения общего дела;
- характер отношений с товарищами, взрослыми,
- опыт участия в многодневных походах, экспедициях исследовательского целевого характера, в туристических и краеведческих первенствах разного уровня и достигнутые в них результаты.

Механизм оценивания образовательных результатов

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде открытых мероприятий – школьных и муниципальных турниров. Текущий и итоговый контроль также проводится как участие в региональных туристических играх.

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала, культурного уровня.

Формы контроля :

а) текущий — после изучения каждой темы (фронтальный и индивидуальный опросы, задания по карточкам или с применением учебно-наглядных пособий, тесты и т.д.);

б) обобщающий - после изучения целого раздела (контрольные срезы, тесты, викторины, конкурсы знатоков, проверочные работы, творческие и практические задания, защита творческого проекта, собеседования, участие в конкурсах, мини-соревнования, выполнение нормативов и т.д.);

в) итоговый - по окончании каждого года обучения (зачёт, «смотр знаний», участие в школьном и городском туристском слётах, зачётный поход).

Лучшая форма проверки знаний и умений — туристские игры и соревнования. Они не только поднимают интерес к туризму, но проходят как праздники, радостные и приятные события. Достаточно эффективно применение взаимоконтроля обучающихся.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Материально-технические условия

- Спортивный зал, соответствующий постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. Об утверждении санитарных правил С.П. 2.4. 3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Условные знаки спортивных карт.
- Цветные учебно-топографические карты масштаба 1:5000, 1 : 10 000, 1 : 25 000.
- Спортивные карты масштаба 1:10 000, 1-15 000, 1 :20 000.
- Расчлененные спортивные карты (содержание которых может быть представлено рельефом, ситуацией, сетью дорог и т. д.).
- Учебные плакаты или диапозитивы: формы рельефа местности и их изображения на карте, план местности и условные знаки, план и рисунок местности.
- Объемные модели.
- Компасы
- Два набора палаток
- Сигнальные флажки
- Средства для разведения костра в походных условиях
- Вербки и крепления
- Жилеты
- Походные рюкзаки
- Судейский свисток

Кроме указанных наглядных пособий и инструментов, ребята могут сами изготовить дополнительные.

Для прочного усвоения учебного материала в качестве наглядных пособий можно также использовать, кинофильмов, чтобы демонстрировать членам кружка отдельные участки пути движения спортсменов. Крупное изображение на экране позволяет нагляднее, отчетливее показать юным ориентировщикам нужные детали определённой местности.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Педагог должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- хорошо знать особенности при проведении различного вида туристических состязаний , владеет методикой преподавания;
- владеет навыками и приёмами организации туристических чемпионатов;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к программе;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать способности учащихся;

Оценочные и методические материалы

Для определения освоения содержания программы в течение года проводится тестирование обучающихся: - контрольные тесты по теории ориентирования; - сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы:

- 1) Успешное преодоление дистанции в соревнованиях по ориентированию;
- 2) Успешная сдача контрольных тестов и нормативов.

Содержание программы

(144 часа, 4 часа в неделю)

1.Введение. Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.

2.Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях. Практические занятия: Самоконтроль за состоянием здоровья по основным показателям: рост, пульс, дыхание, потоотделение. Способы оказания доврачебной помощи при спортивных травмах.

3.Топографическая подготовка ориентировщика. Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте. Практические занятия: Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности. Корректировка карт на местности. Составление карт. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.

4.Специальная туристическая подготовка. Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками. Работа с карабинами. Виды переправ. Навесная. Маятниковая. Бревно. Параллельная. Завал. Кочки.

5.Техническая и тактическая подготовка. Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и

местности. Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения на обработку этих приемов.

6. Морально-волевая подготовка. Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, самостоятельности, инициативы, решительности, смелости, выдержки, самообладания.

7. Игры на местности. Походы. Подвижные игры. Игры на местности с элементами техники ориентирования. Практические занятия: Игры, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

10. Учебные соревнования.

Соревнования:

- по топографии;
- по рельефу;
- комбинированное ориентирование;
- в ограниченном коридоре;
- в заданном направлении;
- на маркированной трассе;
- по легенде;
- по азимуту
- ТПП
- КТМ

Эстафеты.

Учебный план

№ п\п	Тема	Кол- во часов	Планируемые результаты

1.	Вводное занятие. Беседа о туризме, о значении туризма для человека и государства. Планирование работы объединения. Анкетирование обучающихся. Техника безопасности при проведении занятий, экскурсий, походов	4	знать технику безопасности
2.	Топография и ориентирование на местности	32	
	Виды карт. История возникновения карты и её значение в жизни. Условные топографические знаки.	4	различать условные знаки спортивных карт
	Условные топографические знаки. Численный и линейный масштаб карты.	4	знать топографические знаки, определять расстояния по карте
	ПРАКТИКА. Работа на местности. (Сличение карты с местностью)	4	знать топографические знаки, определять расстояния по карте
	Устройство компаса. Стороны горизонта. Ориентирование спортивной карты. Азимут на объект.	4	уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
	Закрепление темы «Топознаки и масштаб карты» (топографический диктант, упражнения на превращение числового масштаба в натуральный).	4	знать топографические знаки, определять расстояния по карте
	Определение сторон горизонта по солнцу, звёздам и местным признакам	4	знать топографические знаки, определять расстояния по карте, работать с компасом,

			освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
	Измерение расстояний по карте. Устройство и работа с курвиметром.	4	знать топографические знаки, определять расстояния по карте, работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
	Соревнования по спортивному ориентированию среди кружковцев.	4	приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
3.	Краеведение	16	
	Климат, растительность и животный мир родного края. Техника безопасности на период замерзания рек и озёр.	4	знать природные и культурно-исторические особенности родного края, района полевого лагеря; общую характеристику туристических возможностей родного края; правила поведения на природе экологические требования к выбору маршрутов
	Виртуальная экскурсия в Историко-художественный музей Зал «Животный мир».	8	знать природные и культурно-исторические особенности родного края, района полевого лагеря; общую характеристику туристических возможностей

			родного края; правила поведения на природе экологические требования к выбору маршрутов
	Реки, озёра, полезные ископаемые нашего края.	4	знать природные и культурно-исторические особенности родного края, района полевого лагеря; общую характеристику туристических возможностей родного края; правила поведения на природе экологические требования к выбору маршрутов
4.	Гигиена туриста. Оказание первой медицинской помощи	12	
	Гигиена туриста. Походная мед.аптечка.	4	знать основы гигиены туриста; основные приемы оказания первой мед.помощи в полевых условиях; способы транспортировки пострадавших; оказывать первую мед. помощь при потертостях, порезах, ожогах
	Первая медицинская помощь при отравлении, переломах, вывихе, кровотечении, обморожении, ожоге, укусе змеи и т. д	8	основные приемы оказания первой мед.помощи в полевых условиях; способы транспортировки пострадавших; оказывать первую мед. помощь при потертостях, порезах, ожогах

5.	Краеведение	12	
	История развития Калининградской области (экономика, промышленность, сельское хозяйство, образование и культура). Охрана исторических памятников и природы.	4	знать природные и культурно-исторические особенности родного края
	Старые улицы посёлка Железнодорожный (центр). Экскурсия.	4	знать природные и культурно-исторические особенности родного края
	Краеведческая викторина «Край, в котором мы живём»	4	знать природные и культурно-исторические особенности родного края
6.	Организация похода.	20	
	Правила организации и проведения туристских походов. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира, завхоза, краеведа и других ответственных лиц.	4	применять тактико-технические приемы выбора пути движения, уметь бегло читать карту,
	Личное и групповое снаряжение. Ремнабор. Укладка рюкзака.	4	знать требования к личному и групповому снаряжению; составлять перечень личного и группового снаряжения для похода и полевого лагеря; укладывать рюкзак для однодневного и многодневного походов
	Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Значение дисциплины в походе.	4	специфика организации питания в турпоходе и полевом лагере; порядок приготовления пищи на костре;

			способы очистки воды; правильно планировать место бивака; быстро разводить костер; заготавливать и хранить дрова; устанавливать и снимать палатку, организовывать в ней ночлег; приготавливать пищу на костре
	Режим дня в походе. Питание в походе, подбор и хранение продуктов, составление меню.	4	специфика организации питания в турпоходе и полевом лагере; порядок приготовления пищи на костре; способы очистки воды; приготавливать пищу на костре
	Движение в походе: строй, темп, остановки для отдыха, обязанности ведущего и замыкающего, нормы переходов. Обеспечение безопасности в походе.	4	уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
9.	Техника пешеходного туризма	36	
	Техника пешеходного туризма: движение по ровной и сильно пересечённой местности, по лесу и по дорогам, по склонам различной крутизны. Страховка при преодолении препятствий.	4	уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
	Техника вязания туристских узлов: прямой, академический, брамшкотовый, булинь и их назначение.	8	вязание узлов разной сложности

	Техника вязания и применение туристских узлов: проводник, проводник – восьмёрка, схватывающий, ткацкий, стремя, встречный	8	вязание узлов разной сложности
	Виды палаток. Установка и снятие палатки	8	личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты;
	Практическое занятие по теме «Техника пешеходного туризма» (полоса препятствий).	8	личное и групповое снаряжение для двухдневного похода, пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты;
10	Топография и ориентирование на местности	12	
	Измерительные работы в походе (высота объекта, расстояние до недоступного объекта, азимут на объект, крутизна склона.)	4	уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту
	Спортивное ориентирование на местности. (Движение по азимуту)	8	уметь работать с компасом, освоить приемы ориентирования карты, читать рельеф, осуществлять движение по азимуту

Итого:	144	
---------------	-----	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование»
1	Начало учебного года	1 сентября 2026 года
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов всего	144 часа
7	Окончание учебного года	31 мая 2027

Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности., организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).
- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- *Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.
- *Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.
- *Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и

творчества для личности, общества и государства. *Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

- *Здоровьесберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

- *Социокультурное и медиакультурное воспитание* – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

- *Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

- *Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

- *Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

- *Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Художественно-эстетическое воспитание – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога дополнительного образования:

1. Программа для системы дополнительного образования детей. Спортивное ориентирование. Для объединений дополнительного образования детей. Лукашов Е.В., Ченцов В.А., М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
2. Азимут. Журнал Федерации спортивного ориентирования России.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. - М.: ФиС, 1983.
4. Воронов Ю. С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2001. -72 с.
5. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие. М.: «Академия», 2001. - 208 с.
6. Куликов В. М., Константинов Ю, С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М., 2002. -72 с.
7. Моргунова Т.Л. Обучающие и контрольные тесты по-спортивному ориентированию. - М.: ЦДЮТиК, 2003.
8. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии: Учебное пособие. М.: ЦДЮТиК, 2002. - 72 с.
9. Спортивное ориентирование /Сост. Воронов, Ю.С. Константинов, 1999 г.

Дидактические материалы:

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – Новокузнецк, 2001, 2003г.г.
2. Раздаточный материал (карточки, картотренажеры, карты-пазлы и т.д.).
3. Раздаточный материал «Приемы ориентирования».
4. Раздаточный материал «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
5. Раздаточный материал (спортивные карты-схемы).
6. Таблица «Описание символов для пояснения легенд контрольных пунктов».
7. Таблица «Условные знаки для карт спортивного ориентирования».
8. Тесты на тренировку памяти и внимания.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по спортивному ориентированию

Общие требования безопасности.

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при несоответствии одежды условиям занятий;
- отсутствие разминки;
- при нарушении дисциплины (самодисциплины) поведения на занятиях.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. 3. Внимательно выслушать задание и меры безопасности преподавателя.
3. Ознакомиться с программой занятия.
4. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий.

1. Правильно выполнять технико-тактические действия (в соответствии с правилами, условиями занятия, требованиями безопасности).
2. Выполнять все замечания преподавателя по подготовке и на дистанции по устранению ошибок, влекущих за собой нарушение мер безопасности на дистанции.
3. Не покидать места занятий без разрешения преподавателя.
4. Соблюдать дисциплину и этику поведения во время занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить выполнение заданий и сообщить об этом преподавателю.
 2. При получении травмы, немедленно сообщить об этом преподавателю
- Прекратить движение по дистанции, оказать ДМП, обратиться к врачу по возможности, если необходимо - вызвать скорую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Сообщить преподавателю о выполнении задания.
2. Убрать личное и групповое снаряжение в места для его хранения, при обнаружении его повреждения, сообщить об этом преподавателю.
3. Покинуть место проведения занятия - с разрешения руководителя или вместе с ним.