



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

г. НИЖНЕГО НОВГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 156 ИМ. Б.И. РЯБЦЕВА»

Принята на педагогическом совете.

Протокол №1 от 31.08.2023 г.

Утверждено приказом

директора школы О.Н. Зудихиной

№354/2 от 28.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**

**Туристско-краеведческой направленности**

**«Туристы России»**

**Возраст обучающихся: с 7 лет.**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень: базовый**

Автор-составитель программы:

Иванова А.А. –

педагог дополнительного образования

**Нижний Новгород**

**2023**

## **1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Дорожный дозор» социально-гуманитарной направленности базового уровня разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей и в соответствии с: - Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; - [Профильные нормативные документы (при их наличии), например] Распоряжением Правительства РФ от 29 февраля 2016 г. № 326-р (ред. от 30 марта 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года». Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

### **Актуальность и отличительные особенности.**

В настоящее время, под влиянием многочисленных факторов социально-экономического характера, в том числе и недостаточной физической активности, здоровье детей и молодёжи ухудшилось. Благополучие детей неразрывно связано с созданием необходимых условий для их воспитания, обучения и духовного развития. Одним из таких условий может быть занятие спортивным ориентированием как физической культурой, которая имеет воспитательное, обучающее оздоровительное и общекультурное значение, с одной стороны, и формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, развивает образное мышление и зрительную память, содействует воспитанию волевых и моральных качеств, развивает понятие необходимости укрепления здоровья, самосовершенствования, с другой стороны.

### **Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих образовательных программ:**

- научность, которая проявляется в соответствии изучаемых знаний достижениям научного, социального и культурного прогресса;
- последовательность, которая состоит в планировании содержания по восходящей линии от простого к сложному, где каждое новое знание опирается на предыдущее;
- систематичность, которая предполагает рассмотрение изучаемых знаний и формируемых навыков в системе построения всего образовательного пространства, которое входит в общую систему человеческой культуры;
- связь с жизнью, как способ проверки действенности изучаемых знаний и формируемых навыков;

- соответствие возрастным возможностям обучающихся, которым та или иная система предлагается для освоения;
- доступность, которая определяется способом изложения знаний и оптимальным количеством изучаемых понятий и терминов.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, с 7 до 17 лет. На обучение по программе принимаются все желающие, без предъявления требований к начальным знаниям. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы -15 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

### **Цель программы:**

Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного ориентирования.

### **Задачи:**

#### Предметные:

- Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования.
- Изучение истории края, его природных особенностей.
- Формирование основ знаний о спорте.
- Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений.

#### Метапредметные:

- Развивать физическую подготовленность учащихся.
- Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня.
- Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации.

#### Личностные:

- Повышение уровня коммуникативной культуры.
- Воспитание чувства патриотизма.
- Воспитание бережного отношения к природе.
- Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

**Сроки реализации программы:** рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 72 учебных часа. Наполняемость группы: до 15 человек.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю (2 часа) или 2 раза в неделю (по 1 часу), 72 часа в течение учебного года.

**Формы организации занятий:** Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке к соревнованиям. Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Zoom и др.), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы. В процессе реализации программы будет использована очная (иногда очно-заочная) форма обучения. Все занятия (кроме вводного) имеют практико-ориентированный характер. Каждый учащийся может работать как индивидуально над собственными учебными проектами, так и над общим в команде.

Формами занятий являются: теоретическое занятие, практическое занятие, зачет, мастер-класс, видеопросмотры материалов соревнований и семинаров с последующим анализом, показательные выступления (на улице, в спортивном зале, виртуально). Теоретические и практические занятия проходят как в помещении школы (спортивный зал, кабинет с интерактивным оборудованием), так и на местности (улицы поселка), сочетают в себе как теоретические сведения, так и практическую деятельность. Формы и методы используются исходя из возрастных особенностей детей.

**Предлагаемые формы и методы:** занятия по общей физической подготовке, спортивному ориентированию, изучение статистических данных, лекции, научные исследования, экспедиции, социальное проектирование, беседы, рассказ, пояснение с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, выставок, игра-путешествие, викторины, решение тактических задач.

Формы работы с родителями: родительские собрания, социальное проектирование, соревнования, семейные походы.

При реализации программы используются следующие формы: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному и техническому совершенствованию.

## **Прогнозируемые результаты.**

### **Предметные:**

- Учащиеся владеют навыками использования топографической карты и компаса.
- Изучены туристские возможности Нижегородской области.
- Сформированы знания о здоровом образе жизни.

### **Метапредметные:**

- Развита физическая подготовленность учащихся.
- Изучены правила действий при возникновении экстремальных ситуаций во время занятий.

### **Личностные:**

- Развито чувство патриотизма и гражданственности, через знакомство и изучение истории родного края. Сформировано бережливое отношение к природе.
- Создана команда единомышленников, мотивированных на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.

### **Способы определения результативности.**

**Формы подведения итогов реализации программы:** тестирование, устное собеседование, соревнования, зачет, выполнение заданий по предложенному алгоритму.

По результатам учебного года заполняется карта мониторинга практических, теоретических и личностных достижений обучающихся;

**Партнеры программы:** МБОУ СОШ «Нижегородец».

### **2. Учебный план (72 часа)**

Количество часов			Промежуточная аттестация и аттестация по завершении реализации программы
Теория	Практика	Всего	
21	51	72	1 полугодие/конец уч. года

### **Учебный план**

№	Наименование тем	Теор.	Практ.	Всего Час.	Форма контроля
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	0	1	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	1	0	1	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах	1	0	1	

	спортивной тренировки				
3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	0	1	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	1	0	1	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	0	1	
4	Планирование спортивной тренировки	1	0	1	Опрос
5	Спортивный инвентарь.	1	0	1	Опрос
6	Основы картографии.	1	4	1	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	1	6	2	Тестирование, участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	1	5	2	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	1	5	2	
7.3	Чтение спортивной карты.	1	1	2	
7.4	Порядок работы на контрольном пункте	1	1	2	
7.5	Технико-вспомогательные действия	1	1	2	
7.6	Компас и его использование	1	4	5	
7.7	Тактическая подготовка.	1	8	2	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	5	2	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	1	0	1	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	1	8	1	Зачет
11	Контрольные упражнения и соревнования.	1	3	6	Участие в соревнованиях
	Всего часов:	21	51	72	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха.

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

**Формы и методы:** Беседа, демонстрация фотографий, видео-сюжетов.

## **2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.**

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу.

Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью.

Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий.

Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

## **3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

### **3.1 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

**3.2 Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья.

Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

**3.3 Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях. Показания и противопоказания к занятиям спортивным ориентированием.

**Формы и методы:** Беседа,

**Формы оценки результативности:** субъективные – самочувствие, внешний вид учащегося.

## **4.0 Планирование спортивной тренировки.**

### **4.1 Методика ведения спортивного дневника.**

Необходимость ведения спортивного дневника. Форма дневника. Фиксация результатов.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** заполнение примерных дневников тренировок.

## **5.0 Спортивный инвентарь.**

Снаряжение для занятий спортивным ориентированием и его особенности для лета и зимы. Обувь, одежда, компас, средства отметки.

**Формы и методы:** Беседа.

**Практические занятия:** Иллюстрация каталогов современного снаряжения для спортивного ориентирования.

## **6.0 Основы картографии.**

Масштаб карты. Определение расстояния на карте. Определение сторон света. Карта, как вид сверху на местность. Учебный класс, как карта. Карты летние и зимние.

**Формы и методы:** Беседа.

## **7.0 Основы техники и тактики спортивного ориентирования.**

**7.1 Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина

дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП.

Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

**Практические занятия :упражнения на чтение легенд.**

**7.2 Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, немасштабные). Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвет и знаки обозначения дистанции.

**Практические занятия: узнавание различных знаков на карте и на местности; игра в топографическое лото, тестер и т. п.**

**7.3. Чтение спортивной карты.**

**Практические занятия:** Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени.

Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций



по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

#### **7.4 Порядок работы на контрольном пункте.**

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки».

Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

***Практические занятия: упражнения на скорость отметки карточки, выбор привязки и т.п.***

**7.5 Техничко-вспомогательные действия.** Держание карты. Обучение правилу «большого пальца». Держание компаса. Манипуляции с компасом. Подготовка карточки для отметки. Держание карточки. Пользование легендой. Компостирование карточки. Ориентирование по компасу. Использование электронной отметки.

***Практические занятия: групповое движение с картой по линейным ориентирам, импровизированных маркер, упражнения с компасом на местности и в помещении.***

**7.6 Компас и его использование.** История возникновения компаса. Устройство компаса. Современные модели компаса. Соревнования. Определение сторон горизонта карты по компасу.

Хранение личного компаса.

***Практические занятия: упражнения с компасом на местности и в помещении.***

#### **7.7 Tактическая подготовка.**

Tактические действия на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, на контрольных пунктах. Tактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Tактические действия команды в эстафетах. Разбор и анализ соревновательных дистанций, анализ ошибок.

**Формы и методы:** Беседа. Иллюстрация журналов и каталогов. Специальные упражнения со спортивной картой.

**Формы оценки результативности:** Tестирование. Зачеты по темам. Контрольные упражнения.

***Практические занятия: участие в играх на местности и в тренировочных соревнованиях.***

#### **8.0 Правила соревнований по спортивному ориентированию.**

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и тренеров. Положение о соревнованиях. Характеристика дистанций для

различных групп ориентировщиков. Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

#### **9.0 Краеведение и охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания.

Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны.

Памятные исторические места. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся.

#### **10.0 Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи.

Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развешиванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

**Формы и методы:** Беседа с учетом возраста учащихся, практические занятия. Участие в походе выходного дня.

*Практические занятия: участие в походе выходного дня, организация привала, разведение костра.*

#### **11.0 Контрольные упражнения и соревнования.**

Участие в соревнованиях.

#### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **4.Календарный учебный график к программе «Туристы России» на 2022 - 2023 учебный год**

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
<b>1 сентября 2023</b>	<b>20 мая 2024</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>В соответствии с приказом</b>

**5.Формы контроля, аттестации:** тестирование, устное собеседование, соревнования, зачет, выполнение заданий по предложенному алгоритму.

По результатам учебного года заполняется карта мониторинга практических, теоретических и личностных достижений обучающихся;

**6. Оценочный материал: тест по истории спортивного ориентирования, тест по технике ориентирования, зачет по физической подготовке, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, сдача норм ГТО (физическая подготовка), устное собеседование по технике безопасности.**

Диагностическая карта контроля уровня обученности группы №\_\_  
\_\_\_\_\_ (ФИО

педагога) \_\_\_\_\_ Месяц, год

№	ФИ	Теоретич. знания	Практич. умения и навыки				в творческих конкурсах/выставках	Итого
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								

Критерии оценки показателей обучающихся по образовательной программе «Туристы России»

Критерии:

5 баллов – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической деятельности, посетил все занятия, выполнил зачетную работу, выполнил летнее задание.

4 балла – освоил в полном объеме все теоретические знания, виды практической деятельности.

3 балла – освоил более половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренной образовательной программой.

2 балла – освоил менее половины теоретических знаний, видов практической деятельности, предусмотренных образовательной программой.

1 балл – частично усвоил образовательную программу.

0 баллов - не освоил образовательную программу.

## 7. Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	Беседа. Занятие – исследование. Занятие с элементами занимательности. Занятие – игра. Практическое занятие.	Эвристический. Беседа. Игра. Объяснительно-иллюстративный. Презентация.	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы.	Опрос
2	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	Беседа. Занятие – исследование. Занятие с элементами занимательности. Практическое занятие.	Исследовательский. Объяснительно-иллюстративный. Презентация. Исследовательский.	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы. Средства оказания первой медицинской помощи.	Опрос
3	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	Традиционное занятие. Беседа. Занятие – исследование. Занятие с элементами занимательности. Практическое занятие. Комбинированное занятие.	Эвристический. Беседа. Объяснительно-иллюстративный. Анализ. Презентация. Соревнования.	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы.	

3.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Комбинированное занятие. Практическое занятие. Занятие – исследование. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Анализ. Презентация. Соревнования. Исследовательский.	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы.	Зачет
3.2	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	Практическое занятие. Комбинированное занятие. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Соревнования.	Метод проектов.	
3.4	Врачебный контроль и самоконтроль	Традиционное занятие. Беседа. Занятие – исследование.	Эвристический. Беседа. Объяснительно-иллюстративный.	Интерактивное оборудование. Таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы.	
4	Планирование спортивной тренировки	Традиционное занятие. Беседа.	Эвристический. Беседа. Объяснительно-иллюстративный	Интерактивное оборудование. Мультимедийные материалы. Метод проектов.	Опрос
5	Спортивный инвентарь.	Комбинированное занятие. Практическое занятие. Занятие – исследование. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Анализ. Презентация. Соревнования. Исследовательский.	Топографические карты. Компас. Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы. Экипировка спортсмена.	Опрос

6	Основы картографии.	Беседа.  Занятие – исследование.  Занятие с элементами занимательности. Занятие – игра. Практическое занятие.	Эвристический.  Беседа.  Игра. Объяснительно-иллюстративный.  Презентация.	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты,  мультимедийные материалы. Топографические карты, компас, транспорт, линейка.	Опрос
7	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	Беседа.  Занятие – исследование.  Занятие с элементами занимательности. Практическое занятие.	Исследовательский. Объяснительно-иллюстративный.  Презентация.  Исследовательский.	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты,  мультимедийные материалы. Топографические карты, компас, транспорт, линейка.	Тестирование,  участие в соревнованиях
7.1	Легенды контрольных пунктов	Традиционное занятие. Беседа.  Занятие – исследование.  Занятие с элементами занимательности. Практическое занятие. Комбинированное занятие.	Эвристический.  Беседа.  Объяснительно-иллюстративный.  Анализ.  Презентация.  Соревнования.	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты,  мультимедийные материалы. Топографические карты, компас, транспорт, линейка. Призма.	
7.2	Условные знаки спортивных карт.	Комбинированное занятие. Практическое занятие. Занятие – исследование. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный.  Анализ.  Презентация.  Соревнования. Исследовательский	Интерактивное оборудование Таблицы, схемы, плакаты,  мультимедийные материалы. Карты, компас, транспорт,	

			й.	линейка. Призма.	
7. 3	Чтение спортивной карты.	Практическое занятие. Комбинированное занятие. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Соревнования.	Школьный набор для ориентирования.	
7. 4	Порядок работы на контрольном пункте	Традиционное занятие. Беседа.	Эвристический. Беседа. Объяснительно-иллюстративный.	Интерактивное оборудование. Таблицы, схемы, плакаты, мультимедийные материалы. Школьный набор для ориентирования.	
7. 5	Технико-вспомогательные действия	Традиционное занятие. Беседа.	Эвристический. Беседа. Объяснительно-иллюстративный	Интерактивное оборудование. Мультимедийные материалы.	
7. 6	Компас и его использование	Комбинированное занятие. Практическое занятие. Занятие – исследование. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный. Анализ. Презентация. Соревнования. Исследовательский.	Интерактивное оборудование мультимедийные материалы. Карты, компас, транспортёр, линейка. Призма.	
7.	Тактическая	Традиционное	Эвристический.	Интерактивное	

7	подготовка.	занятие. Беседа.	Беседа.  Объяснительно-иллюстративный	оборудование.  Мультимедийные материалы.	
8	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	Комбинированное занятие. Практическое занятие. Занятие – исследование. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный.  Анализ.  Презентация.  Соревнования. Исследовательский.	Интерактивное оборудование мультимедийные материалы. Карты, компас, транспортёр, линейка. Призма.	Зачет
9	Краеведение и охрана природы.	Традиционное занятие. Беседа.	Эвристический.  Беседа.  Объяснительно-иллюстративный	Интерактивное оборудование.  Мультимедийные материалы.  Метод проектов.	Опрос
10	Основы туристской подготовки.	Комбинированное занятие. Практическое занятие. Занятие – исследование. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный.  Анализ.  Презентация.  Соревнования. Исследовательский.	Интерактивное оборудование мультимедийные материалы. Карты, компас, транспортёр, линейка. Призма. Школьный набор для ориентирования.	Зачет
11	Контрольные упражнения и соревнования.	Практическое занятие. Комбинированное занятие. Беседа.	Объяснительно-иллюстративный.  Соревнования.	Скакалки. Тренажеры. Гантели.	Участие в соревнованиях

### Условия реализации программы

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: Школьный набор для ориентирования, топографические карты, мультимедийные презентации, цветные таблицы, видеофильмы.



Место проведения учебных занятий и тренировок: школьные помещения: спортивный зал, учебный кабинет, территория школы.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

- Материально – техническое оснащение: диапроектор, видеоплеер или ПК, спортивные и топографические карты, атласы и планы, справочная и методическая литература, комплект туристского оборудования на 15 человек.
- Методические и наглядные пособия: учебные плакаты, набор учебных карт и объёмных моделей рельефа, учебные задания по каждому разделу технико-тактической подготовки, тест-листы для проверки знаний учащихся, макеты местности, комплект оборудования дистанции: контрольные пункты, компостеры.

Для успешной реализации данной программы желательно чтобы каждый учащийся имел спортивный костюм, обувь, удобную для бега в лесу, компас, лыжи, палки, ботинки, планшет для лыжного ориентирования.

#### **9. Информационное обеспечение**

##### **Список литературы**

##### **Нормативная правовая документация:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

6. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
8. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
9. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
12. Устав и нормативно-локальные акты МАОУ «Школа № 156 им. Б.И. Рябцева»

#### **Литература для педагога.**

1. Дубровский В. И. Спортивная медицина. М., ГИЦ ВЛАДОС, 1998
2. Иванов Е. И. Начальная подготовка ориентировщика. М., ФиС, 1985.
3. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1965.
4. Лосев С. А. Тренировка ориентировщиков разрядников. М., ФиС, 1984.
5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М., Просвещение, 1989.
6. Кретти Б. ДЖ. Психология в современном спорте. М., ФиС, 1978.

7. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов ориентировщиков. М., ФиС, 1978.
8. Разумовский Е. Российская легкая атлетика: вчера, сегодня, завтра. Журнал Легкая атлетика №№ 11,12 1993., №6 1994.
9. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. М., ФиС, 1987.
10. Хрипкова А. Г. И др. Возрастная физиология и школьная гигиена. М., Просвещение,
11. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1981.

**Литература для обучающихся.**

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. М.,ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения, СПб, ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. М.,ФиС , 1979.
4. Моргунова Т.В. Тест-листы. ЛО СДЮШОР, 1998.
5. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. Киев, Здоровье, 1998.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллег. М., ФиС, 1988.
7. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М., ФиС, 1980.
8. Семёнов Л.П. Советы тренерам. М., ФиС, 1980.
9. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. Лениздат, 1978.
10. Худеньких Ю. Некоторые рекомендации и упражнения для работы с детьми 1-2 ого года обучения. О-Вестник №1, 1993.
11. Универсальные тесты профессора Айзенка. .СПб, Стелла, 1996.