

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА ВЕЛӖДАН, НАУКА ДА ТОМ ЙӖЗ ПОЛИТИКА МИНИСТЕРСТВО

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»  
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНАЛАН АСШӖРЛУНА СОДТӖД КУЖӖМЛУНО ВЕЛӖДАНӖН  
«РЕСПУБЛИКАСА ЧЕЛЯДЬДЫ ДА ТОМ ВОЙТЫРЛЫ ШӖРИН»

Рекомендована  
Методическим советом  
Протокол № 07  
«26» \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заместителя директора  
ГАУ ДО РК «РЦДиМ»  
Н.В. Баскаковой  
от «31» мая 2022 г. № 01-02/450

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 06  
«31» \_\_\_\_\_ мая \_\_\_\_\_ 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная –  
общеразвивающая программа  
**«Знакомство со спортивным  
ориентированием»**

**Направленность:**  
физкультурно-спортивная  
**Возраст учащихся:** 7-12 лет  
**Срок реализации:** 1 год  
**Составитель:**  
Косолапов Юрий Владимирович,  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2022

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка

Спортивное ориентирование - доступный и гармоничный вид спорта, сочетающий в себе физические, интеллектуальные и познавательные элементы спорта. Спортом ориентирование называют по двум причинам. Во-первых, в нём присутствует фактор скорости – дистанцию необходимо преодолевать на время, как можно быстрее. Во-вторых, ориентирование – это соревнования: участники борются между собой, стараются показать лучший результат. В результате, спортивное ориентирование оказывается стремительным, эмоциональным видом кросса на местности, который связан с определённой физической нагрузкой, хитроумной тактикой и многочисленными техническими приёмами. Спортивное ориентирование включен в Единую Всероссийскую спортивную классификацию; спорт, развивающийся в условиях природной среды. В спортивном ориентировании участники соревнований преодолевают дистанции, установленные на местности и обозначенные на карте при помощи спортивной карты и компаса. Дистанции в спортивном ориентировании классифицируются в зависимости от возраста, способов передвижения: бегом, на лыжах, на велосипеде; по протяженности: короткие (спринт), средние (классические), длинные (лонг); по взаимодействию спортсменов: индивидуальные, эстафетные, командные.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Знакомство со спортивным ориентированием» (далее Программа) разработана в соответствии нормативными документами:

–Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

–Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

–Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

–Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

–Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические



рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».

– Уставом образовательной организации;

– Лицензией образовательной организации на образовательную деятельность;

– Образовательной программой образовательного учреждения.

**Направленность программы.** Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена на основе программы «Спортивное ориентирование», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации для использования в системе дополнительного образования детей с учетом национально-региональных особенностей Республики Коми.

**Актуальность.** В век цифровизации дети много времени проводят в гаджетах, за компьютером в школе и дома, находясь в условиях замкнутого помещения. Учебно-воспитательная деятельность данной Программы большей частью организована на свежем воздухе - на природе, общение с которой воспитывает в детях любовь и бережное отношение к окружающему миру.

Спортивное ориентирование — это уникальный спорт, который ребенок воспринимает сначала как занятную игру, затем втягивается, появляется азарт и желание побеждать на соревнованиях. Умение ориентироваться на местности имеет большое прикладное значение. Природные и климатические условия Республики Коми, ландшафт местности, лесная тайга требуют от каждого жителя умения ориентироваться в лесу, выживать в экстремальных условиях Севера. Обучение навыкам ориентирования на незнакомой местности по карте и компасу направлено на развитие познавательных процессов: оперативной памяти, логического мышления, внимания, пространственного восприятия, глазомера, чувства направления и расстояния, интуиции, необходимых человеку в условиях нахождения в природной стихии. Ориентирование формирует умения принимать правильные решения в сложной ситуации. Занятия спортивным ориентированием направлены на воспитание личностных качеств, способствующих формированию спортивного характера, таких как: терпение, сила воли, находчивость, психологическая устойчивость, самостоятельность, целеустремленность, ответственность.

Программа направлена на формирование общей культуры, укрепление здоровья, привлечение детей к занятиям спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии и занятиях физической культурой и спортом, духовно-нравственное и трудовое воспитание, социализацию и профессиональную ориентацию учащихся.

**Отличительные особенности** заключаются в том, что в программе присутствует много разнообразных двигательных действий, упражнений, для расширения двигательной базы у учащихся. Так же, в программе при обучении принятии тактических действий, решений, основывается на новых научных теориях и исследованиях, что может принести за собой новый



результат в настоящем и будущем.

**Адресат программы.** Программа разработана для учащихся от 7 до 12 лет. В объединения зачисляются все желающие без специальной подготовки при предъявлении медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия физкультурой и спортом.

Программой предусматривается дополнительный набор в группы детей, соответствующих возрасту без медицинских противопоказаний.

#### **Объем и срок реализации**

Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 216 часов:

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академических часах	Кол-во занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	216	3	6	216
Всего часов по программе:				216

#### **Режим занятий**

Расписание составляется в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

В период между занятиями проводится 10 минутный перерыв. Количество учащихся в группе допускается не менее 15 человек.

#### **Формы обучения**

Занятия проводятся очно, в группе. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни и т.п.) может быть организовано дистанционное обучение. Организация деятельности детей проводится в различных формах:

- занятия по усвоению новых знаний и умений;
- занятия по закреплению и отработке навыков;
- работа в малых группах;
- самостоятельная работа;
- учебные, развивающие игры;
- творческие задания;
- коллективная творческая деятельность;
- походы выходного дня;
- Экскурсии.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы - постоянный, вид занятий по организационной структуре - группой.

В процессе подготовки учебная и циклическая нагрузка направлены на соблюдение принципа постепенности при увеличении учебных и



соревновательных нагрузок в зависимости от возрастных и индивидуальных способностей учащихся.

Особенностью подготовки в спортивном ориентировании является сочетание интеллектуальных способностей человека и физической подготовки, направленной на развитие выносливости, ловкости и скоростно-силовых качеств.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивным ориентированием.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- знакомство с основами спортивного ориентирования (понятие план, карта условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, основные стороны горизонта, компас и его устройство);
- обучение приемам ориентирования на местности с помощью карты и компаса;
- формирование основ работы с условными знаками, простейшими картами-схемами и компасом;
- формирование знаний о здоровом образе жизни, закаливании и укреплении здоровья;
- формирование знаний о личной гигиене, требованиях к одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;

**Развивающие:**

- развитие личностных качеств: памяти, внимания, наблюдательности, логического мышления, пространственного воображения, выносливости;
- развитие чувства ответственности, дружбы и взаимовыручки;
- формирование умения сотрудничать со сверстниками и взрослыми в группе;

**Воспитательные:**

- воспитание бережного отношения к природе и окружающей среде;
- воспитание любви к своей Родине через познание родного края;
- воспитание гармоничной, социально-активной личности;
- способствовать формированию таких человеческих качеств как трудолюбие, целеустремленность, аккуратность, усидчивость, любознательность;

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения по программе предполагается достижение учащимися следующих результатов:

**Предметные:**

*Знает:*

- основные понятия в спортивном ориентировании: план, карта условные знаки их виды, контрольный пункт; дистанция, основные стороны горизонта, компас и его устройство;
- условные знаки, их виды, топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт;
- требования к личной гигиене, одежде и обуви при занятиях спортивным ориентированием;
- роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов;

*Умеет:*

- ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- работать с условными знаками;
- держать карту правильно сверяясь с компасом;
- определять орфографические объекты в карте;
- передвигаться по пересеченной местности, преодоления естественных препятствий;

**Метапредметные**

*Познавательные:*

- способен анализировать, обобщать, применять полученные знания на практике;
- способен находить способы решения проблем и выход из сложившейся ситуации;

*Коммуникативные:*

- умеет сотрудничать с другими учащимися группы и взрослыми;
- умеет общаться, анализировать свои действия, давать оценку поступкам товарищей, четко и логично излагать свои мысли;

*Регулятивные:*

- адекватно воспринимает оценку педагога, оценивать себя;
- осуществляет пошаговый и итоговый контроль; выполнять учебные действия в материале, в действии, в уме;

**Личностные**

- бережно относится к природе и окружающей среде;
- способен оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с разных точек зрения (нравственных, гражданско-патриотических);
- имеет чувство патриотизма – любви и уважения к людям своего общества, к своей малой родине, к своей стране – России
- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умеет ориентироваться в своей системе знаний и осознавать необходимость нового знания.



### Учебно-тематический план программы

	Название раздела, темы	(6 час/нед)			Форма контроля
		В	Т	П	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка (всего часов)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	
1.1	Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми.	2	2	0	Опрос
1.2	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.	4	4	0	Опрос Наблюдение
1.3	Основы техники и тактики ориентирования.	8	8	0	Наблюдение
1.4	Топография, условные знаки, спортивная карта, компас.	10	10	0	Опрос
1.5	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	4	4	0	Опрос
1.6	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	4	4	0	Опрос
1.7	Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы.	4	4	0	Опрос
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка (всего часов)</b>	<b>164</b>	<b>30</b>	<b>140</b>	
2.1	Общая физическая подготовка, в т.ч.:	64	9	61	Наблюдение
-	Упражнения на полосе препятствий	6	1	5	
-	Упражнения на учебном полигоне	34	4	30	
-	Упражнения на скалодроме	10	1	9	
-	Упражнения в спортивном зале	20	3	17	
2.2	Специальная физическая подготовка, в т.ч.:	24	3	21	Наблюдение
-	Упражнения на учебном полигоне	16	2	14	
-	Упражнения в спортивном зале	8	1	7	
2.3	Технико-тактическая подготовка.	32	8	24	Опрос Наблюдение
2.4	Топографическая подготовка. Составление схем и планов местности.	16	4	12	Опрос Наблюдение

2.5	Контрольные упражнения и соревнования.	12	2	10	Наблюдени е
2.6	Туристская подготовка. Походы.	16	4	12	Опрос
-	База «Лыжная»	16	4	12	Наблюдени е
<b>3.</b>	<b>Воспитательные и досуговые мероприятия</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	Наблюдени е
3.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки, мероприятия приуроченные к государственным и национальным праздникам России	6	0	6	Наблюдени е
<b>4.</b>	<b>Промежуточная или итоговая аттестация.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	Опрос Наблюдени е
4.1	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию.	4	0	4	Опрос Наблюдени е
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>66</b>	<b>150</b>	



## 1.4. Содержание программы

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми

Теория.

– Спортивное ориентирование как вид спорта.

– Прикладное значение ориентирования.

– Развитие спортивного ориентирования в Сыктывкаре и Республике Коми.

1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика.

Теория.

– Правила поведения на занятиях по спортивному ориентированию в помещении, спортзале, на местности.

– Соблюдение правил дорожного движения.

– Противопожарная безопасность.

– Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

– Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях при нахождении в помещении, в населенном пункте, в парке, в лесу.

– Требования к одежде и обуви для занятий спортивным ориентированием.

– Экипировка ориентировщика.

– Требования к лыжному инвентарю.

– Поведение в чрезвычайных ситуациях, угрожающих здоровью и жизни.

– Виды угроз: природные катаклизмы, террористические акты.

1.3. Основы технико-тактики ориентирования

Теория.

– Стороны горизонта.

– Ориентирование по местным признакам.

– Понятие о карте местности.

– Правильное держание карты.

– Сопоставление спортивной карты и местности.

– Дистанция по спортивному ориентированию.

– Контрольный пункт (КП), отметка на КП. Действия спортсмена на соревнованиях по спортивному ориентированию.

1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас

Теория.

– Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание и обозначение на спортивной карте.

– Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты.

– Различительные особенности объектов местности – растительность, гидрография, искусственные сооружения, рельеф, камни и скалы.

– Ориентиры - точечные, линейные, площадные.

– Компас. Определение сторон горизонта по компасу.

1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования

Теория.

–Виды ориентирования. Ориентирование по выбору, на маркированной трассе, в заданном направлении.

–Основные пункты правил соревнований по спортивному ориентированию.

1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория.

–Понятие о гигиене. Основы гигиены при занятиях физкультурой и спортом.

–Режим дня и питания.

1.7. Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы

Теория.

• Понятие о туристском походе. Виды походов. Маршрут.

• Снаряжение туриста. Питание в походе.

• Правила поведения в походе. Обязанности участников похода.

• Район путешествия. География Республики Коми. Муниципальные образования (города и районы) Республики Коми.

• Природа окрестностей. Растительный и животный мир окрестных лесов.

Охрана природы.

## **Раздел 2. Практическая подготовка**

### 2.1. Общая физическая подготовка

Теория

Понятие о физических качествах: выносливость, сила, скорость.

Практика.

Всесторонне физическое развитие: общеразвивающие упражнения направлены на укрепление мышц и связок, совершенствование техники движений.

### 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория

Понятие о специальных физических качествах: специальной выносливости, специальной силы, специальной скорости.

Практика.

Развитие специальных физических качеств: специальные физические упражнения на развитие техники и выносливости.

### 2.2. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Объяснение как выполняются технико-тактические действий и почему так.

Практика.



Держание спортивной карты и компаса. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование карты по компасу. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Чтение объектов местности с линейных ориентиров.

## 2.2. Топографическая подготовка.

Теория.

Объяснение цветов в топографии, сформировавшихся устойчивых пониманий знаков в обществе ориентировщиков. Разучивание топографических знаков спортивных карт. Объяснение вспомогательных правил рисовки карт.

Практика.

Определение условных знаков спортивных карт. Сопоставление объектов местности и их обозначение на картах. Определение сторон горизонта по компасу. Линейные, точечные и площадные ориентиры. Рисовка простейших схем классного помещения, схемы спортивного зала, пришкольной территории. Маркировка за лидером с наглядным пониманием как выглядят объекты на местности.

## 2.3. Контрольные упражнения и соревнования

Теория.

Повторение техники безопасности при контрольных проверках. Объяснение как по правилам выполняется контрольное упражнение, действие, соревнования. Рассказывается нормативы выполняемых упражнений. Настройка спортсмена. Обсуждение полученных результатов. Сравнение уровня занимающихся с прошлыми показателями.

Практика.

Контроль освоения теоретических знаний. Проверка уровня физических качеств занимающихся. Преодоление дистанций по ориентированию, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся.

## **Раздел 3. Воспитательные и досуговые мероприятия**

### 3.1. Викторины, конкурсы, игры, прогулки, экскурсионные поездки

Практика.

Экскурсии по городу (селу), в музеи, экскурсионные поездки. Прогулки на местности. Наблюдения за живой природой. Участие в различных спортивных и туристско-краеведческих конкурсах, викторинах, мероприятиях, КТД (коллективных творческих делах), участие и проведение государственных и национальных праздников, памятных дат и событий Российской Федерации (таких как: День знаний, День учителя, День матери, 23 февраля, 8 Марта и т.д).

## **Раздел 4. Промежуточная аттестация**

### 4.1. Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию

Теория.

Повторение техники безопасности при контрольных проверках. Объяснение как по правилам выполняется контрольное упражнение, действие, соревнования. Рассказывается нормативы выполняемых упражнений. Настройка спортсмена. Обсуждение полученных результатов. Сравнение

уровня занимающихся с прошлыми показателями.

**Практика.**

Контроль освоения теоретических знаний. Проверка уровня физических качеств занимающихся. Контрольные тесты по темам программы. Контроль освоения навыков ориентирования. Преодоление дистанций по ориентированию, соответствующих возрасту и подготовленности учащихся. Контроль уровня физической подготовки. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Условия реализации программы**

Для качественной реализации программы, организации учебного процесса необходимо создание комфортных условий, соответствующих современным требованиям, наличие помещения для переодевания учащихся и организации работы педагогов.

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

– проездом к месту проведения спортивных и иных мероприятий и обратно;

– спортивный зал;

– учебный кабинет;

– мультимедиа аппаратура (экран, проектор, компьютер);

– наличие спортивного зала;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

*Учебно-методическое обеспечение:*

– нормативно-правовые документы (Приложение №1);

– специальная литература (книги, пособия, сборники);

*Кадровое обеспечение.*

– программу реализует педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности с образованием не ниже среднего профессионального.



## Педагогический контроль

Проверка образовательных достижений учащихся производится по окончании изучения разделов программы в различных формах. Основные формы текущего контроля: тестовые, практические задания, дидактические игры. По итогам обучения по программе, предусмотрена промежуточная аттестация.

Вид контроля	Цель	Содержание	Формы	Критерии
Текущий Приложение № 2	Проверка знаний по топографии	Условные знаки спортивных карт	Письменный тест	<b>Зачет</b> ставится в случае, когда учащийся отлично или хорошо справился с заданием, и допускает только незначительные частые ошибки <b>Не зачет</b> ставится в случае, когда учащийся не справляется с комплексом заданий, делает грубые ошибки.
Текущий	Проверка навыков техники и тактики ориентирования	Прохождение дистанции по выбору	Практическое задание	<b>Зачет</b> <b>Не зачет</b>
Промежуточная аттестация Приложение № 3	Выявление уровня освоения программного материала по итогам обучения.	Упражнения по ОФП и дистанция по ориентированию	Контрольные упр., и старт.	<b>Зачет</b> <b>Не зачет</b>

## Методические материалы

Широкое разнообразие форм проведения занятий предоставляют комплексные материально-технические возможности Центра учебно-воспитательной работы Государственного автономного учреждения дополнительного образования Республики Коми «Республиканский Центр детей и молодежи», это оборудованный игровым и тренировочным снаряжением спортивный зал, скалодром, тренажерный зал, актовый зал, учебные кабинеты туризма, спортивного ориентирования и краеведения. Учебно-тренировочные походы, соревнования, слеты, игровые и досуговые праздники проводятся в условиях природной среды: на туристско-оздоровительной базе «Лыжная», туристско-оздоровительной базе «Озёл», веревочном парке детского оздоровительно-образовательного центра «Гренада», Детского оздоровительного лагеря «Мечта». Сочетание аудиторных, спортивных, тренажерных помещений и оснащенных тренировочных комплексов на свежем воздухе дают максимальный образовательный, воспитательный и оздоровительный эффект для учащихся.

На занятиях используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические, игровые) и методы тренировок (игровой, переменный, повторный, равномерный). Программа ориентирована на детей младшего школьного возраста, поэтому разнообразие различных методов и их смена в течение занятия способствует концентрации внимания учащихся и позволяет избежать их переутомления.

**Методы обучения:**

–к словесным методам относится рассказ, беседа. Рассказом (беседой) начинается новая тема, сопровождается демонстрация образцов, готовых изделий.

–к наглядным методам обучения относится демонстрация выполнения, демонстрация на занятиях различных образцах, наглядных пособий.

–практическая работа включает в себя самостоятельное выполнение.

–к игровым методам относятся дидактические игры, ролевые игры.

**Методы тренировок:**

–к игровому методу относится любая игра (волейбол, пионербол, футбол, лапта).

–переменный метод представляет собой разное распределение сил при выполнении упражнений.

–повторный метод состоит из нескольких повторений одного и того же действия или комплекса действий с разной дозировкой и нерегламентированным отдыхом.

–равномерный метод характеризуется непрерывной работой с одной и той же дозировкой или интенсивностью по мере выполнения упражнения или действия.

**Основной формой образовательного процесса является:**

–учебное занятие: просмотр, прослушивание, практическая работа, самостоятельная работа, игра.



- наиболее распространенными видами занятий являются:
- учебные занятия;
- самостоятельные упражнения;
- соревнования различного уровня;
- анализ учебных занятий и соревнований.

Содержание программы предполагает реализацию следующих **принципов**:

- наглядности (наглядность обучения состоит в том, чтобы учащиеся зрительно участвовали в процессе формирования определенных знаний, умений и навыков);

- активности и сознательности (только в результате активного и сознательного подхода к процессу обучения, формируются прочные и глубокие знания и умения);

- доступности в обучении (учет возрастных и индивидуальных особенностей детей);

- научности (полученные знания должны быть достоверны и учитывать современные достижения науки и производства);

- связи теории с практикой (реализация образовательных и развивающих задач по формированию теоретических знаний с последующим закреплением их на практических работах);

- воспитывающего обучения (педагог должен так организовать образовательный процесс, чтобы создать условия для нравственного и эстетического развития учащихся, способности к состраданию, понять и услышать другого человека, способности бережно относиться к природе и всему окружающему);

- индивидуализации и дифференциации (педагог должен осознавать себя создателем условий для раскрытия индивидуальности каждого учащегося, умел найти подход к учащимся с учетом их возможностей и интересов, т.к. каждый ребенок имеет право на свой собственный, уникальный путь развития);

- гуманизма (ориентация обучения на личность учащегося и педагога – как на приоритетную ценность, что предполагает гармонизацию интересов и взаимоотношений тех, кто учит и учится, создание условий для их развития и саморазвития).

Методологической основой Программы является идея личностно-ориентированного обучения, способствующего самоопределению и самореализации личности на основе принципов ее деятельностного развития, которая реализуется в учебно-воспитательном процессе посредством применения следующих педагогических технологий:

- игровая технология - игровая форма занятий создается на уроках при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности. Игровые задания содержат сюжетно-образную составляющую, максимально использованы элементы игры, приключения. По возможности наглядность представлена в ярком красочном исполнении. Такой способ подачи



информации наиболее эффективно воспринимается детьми данной возрастной категории, что соответственно положительно влияет на результативность обучения.

—здоровье сберегающая технология - система мер направленных на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни (беседы о профилактике заболеваний, роли физических упражнений в сохранении и укреплении здоровья, выполнение правил личной гигиены, физкультминутки). Занятия на природе способствует укреплению здоровья, воспитанию любви и бережного отношения к родной природе, развитию познавательных процессов: пространственного восприятия, логического мышления, предельной концентрации внимания, наглядно-образной памяти.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная деятельность объединения направлена на формирование полноценной, творчески активной, способной к успешной самореализации и самоопределению в условиях современного общества личности.

#### **Задачи:**

—выявление и поддержка одаренных, талантливых и социально-активных учащихся;

—развитие социальной активности, формирование условий для гражданского становления, военно-патриотического воспитания, духовно-нравственных качеств учащихся через разнообразные формы воспитательной работы;

—формирование у учащихся ключевых компетентностей в вопросах укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой, туризмом и спортом;

—предупреждение и профилактика правонарушений, социально-опасных явлений, противодействие проявлениям экстремизма и терроризма среди учащихся;

—организация массовых мероприятий, социально значимых программ, акций и проектов воспитательно-развивающего характера, способствующих сплочению коллектива, вовлечению учащихся в общее дело, раскрытию индивидуальных качеств и талантов;

—организация работы с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленной на совместное решение проблем личностного развития учащихся;

—укрепление взаимодействия с учреждениями и организациями социума.

Для реализации поставленных задач предусматриваются следующие **формы воспитательной работы:**

—участие учащихся в мероприятиях различного уровня: на уровне объединения, Учреждения, города, республики, России;



–проведение традиционных мероприятий, календарных и тематических праздников, конкурсов, экскурсий, походов, тематических занятий, бесед, акций и т.д.;

–организация профилактических мероприятий по противодействию проявлениям террористических угроз, по формированию культуры безопасного поведения, по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма и т.д.;

–обеспечение оздоровления и занятости учащихся в каникулярный период;

–организация совместных досуговых мероприятий с родителями (законными представителями).

План воспитательной работы с учащимися представлен в **Приложении 4.**

Результатом воспитательной работы с учащимися является развитие личностных качеств учащегося, который отражается в диагностике личностных результатов каждого учащегося.

### **Работа с родителями**

Взаимодействие с семьей является одним из важных направлений работы педагога дополнительного образования. Вовлечение родителей в образовательное пространство Учреждения, выстраивание партнерских взаимоотношений в воспитании подрастающего поколения позволяют сделать образовательный процесс интересным, результативным и насыщенным.

**Целью работы** с родителями является формирование системы взаимодействия и сотрудничества с родителями для создания единого образовательного пространства.

#### **Задачи:**

–установление партнерских взаимоотношений с семьей каждого учащегося;

–повышение педагогической культуры и грамотности родителей;

–вовлечение и приобщение родителей в образовательный процесс, деятельность объединения, Учреждения через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы;

–изучение и обобщение лучшего опыта семейного воспитания.

Основными **формами работы** с родителями являются:

–родительские собрания;

–анкетирование родителей;

–организация совместных мероприятий;

–индивидуальное консультирование, беседы;

–информационная и просветительская работа.

План работы с родителями представлен в **Приложении 5.**

## **Внеаудиторная самостоятельная работа с применением электронного обучения и дистанционных технологий**

На основании Положения ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «По реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» и с целью реализации программы качественно и в полном объеме (в случаях, предусмотренных Положением ГАУ ДО РК «РЦДиМ» «О требованиях к содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных - общеразвивающих программ») с последующим осуществлением текущего контроля может быть организована внеаудиторная (самостоятельная) работа с использованием электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий в части реализации программы:

– в рамках онлайн занятий посредством платформ: Zoom, VKЗвонки, Яндекс Телемост и др., педагог представляет теоретический материал по теме.

– в офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.

– индивидуальные консультации в чатах ВКонтакте, Одноклассники, ICQ, почта Mail.ru, Яндекс Почта и др.

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной (самостоятельной) работы учащихся могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях, зачеты, тестирование, творческий продукт учащегося. **Приложение № 6**



## Список литературы

### *Для педагогов*

1. Алешин В.М., Карта в спортивном ориентировании, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2003.
2. Алешин В.М., Пызгарев В.А., Спортивная картография, Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007.
3. Алёшин В.М., Пызгарев В.А., Дистанции в спортивном ориентировании, Воронеж, Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008.
4. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
5. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Организация дополнительного образования детей, Москва: Гуманитарно-издательский центр «Владос», 2003.
6. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
7. Шомысова Е.Е., Спорт в Республике Коми: история и современность, Сыктывкар: Коми республиканская типография, 2008.
8. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

### *Для учащихся*

1. Бурцев В.П., Загадки и находки на тропинках спортивного ориентирования, Москва: Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения, ФСО России, 2007.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование, рабочая тетрадь, Москва: ФЦДЮТиК, 2002.
3. Константинов Ю.С., Глаголева О.Л., Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
4. Константинов Ю.С., Из истории отечественного спортивного ориентирования (1963-2013 гг.), Москва, типография ООО «Галерея-принт», 2013.
5. Костылев В.В. «Философия спортивного ориентирования», Москва: ФЦДЮТиК, 2005.
6. Кудинов В.С., Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков. Уроки ориентирования в школе, Волгоград: «Издательский дом Кнауб», 2017.
7. Моргунова Т.В., Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию, Москва: ФЦДЮТиК, ФСО России, 2003.
8. Уховский Ф.С. Уроки ориентирования, учебно-методическое пособие, Москва: ФЦДЮТиК 2010.
9. Фесенко Б.И. Книга молодого ориентировщика, Москва: ФЦДЮТиК, 1997.
10. Правила вида спорта «Спортивное ориентирование», Министерство спорта Российской Федерации, 2017 г.

Календарный учебный график

Темы (форма проведения занятий)	Кол-во часов											
	В	Т	П	С	О	Н	Д	Я	Ф	М	А	М
	<b>Нагрузка часов в неделю</b>											
	<b>6 часов</b>											
<b>1. Теоретическая подготовка (всего часов)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>0</b>									
1.1. Развитие отрасли физкультуры и спорта. История спортивного ориентирования в Республике Коми	2	2	0									1
1.2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях, правила поведения. Одежда, обувь и снаряжение ориентировщика	4	4	0	1	1	1	1					
1.3. Основы техники и тактики ориентирования	8	8	0		1	1	1	1	1	1	2	1
1.4. Топография, условные знаки, спортивная карта, компас	10	10	0	1	2	1	1	1	1	2	1	
1.5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования	4	4	0			1		1	1			1
1.6. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль	4	4	0			1		1		1		1
1.7. Основы туристской подготовки. Краеведение. Охрана природы	4	4	0		1			1	1			1
<b>2. Практическая подготовка (всего часов)</b>	<b>164</b>	<b>30</b>	<b>140</b>									
2.1. Общая физическая подготовка	64	9	61	4	8	8	8	9	8	7	11	7
2.2. Специальная физическая подготовка	24	3	21	3	2	2	3	4	3	2	2	3
2.3. Техничко-тактическая подготовка	32	8	24	4	3	5	4	2	3	4	2	5
2.4. Топографическая подготовка. Составление простейших схем и планов местности	16	4	12		1	2	3	2	2	2	2	2



2.5.	Контрольные упражнения и соревнования	12	2	10	2		4		1	2	2	1
2.6.	Туристская подготовка. Походы	16	4	12	6	3	2	0	0	3	0	2
3.	<b>Воспитательные и досуговые мероприятия</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>								
3.1	Викторины, конкурсы, игры, прогулки и экскурсионные поездки	6	0	6	2					2	2	
4.	<b>Промежуточная или итоговая аттестация</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>								
4.1.	Контрольные тесты, нормативы и дистанции по ориентированию	4	0	4	1	2						1
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>216</b>	<b>65</b>	<b>151</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

Тестовые вопросы по программе «Спортивное ориентирование»

*1. Какие объекты обозначаются голубым цветом?*

- А. искусственные объекты
- Б. водные объекты
- В. лес

*2. Какие объекты обозначаются зеленым и белым цветом?*

- А. лес
- Б. рельеф
- В. дом

*3. Какие объекты обозначаются коричневым цветом?*

- А. рельеф
- Б. искусственные объекты
- В. лес

*4. Как рисуется микроямка?*

- А. квадрат
- Б. круг
- В. галочка

*5. Как рисуется столб?*

- А. квадрат
- Б. круг
- В. галочка

*6. Как рисуется финиш?*

- А. треугольник
- Б. круг
- В. два круга

*7. Зеленая пунктирная линия означает:*

- А. лес
- Б. дорогу
- В. лыжню

*8. Каким цветом рисуется поле?*

- А. белым
- Б. зеленым
- В. желтым
- Г. коричневым

*9. Как называется дистанция, где контрольные пункты идут по порядку?*

- А. маркировка
- Б. заданка
- В. выбор

*10. Каким цветом закрашивается запрещенный для бега объект?*

- А. картошка
- Б. красным
- В. фиолетовым



Приложение 3

Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки
Бег 30 м (сек)	6,2	6,4
Прыжок в длину (см)	100	
Подъем туловища лежа на спине (кол-во/30сек)	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/макс)	5	4
Лыжная гонка, свободный стиль 2 км (мин)	+	+

## План воспитательных мероприятий с учащимися

№ п/п	Тема мероприятия	Цель	Сроки
1.	Мероприятия, посвященные празднованию: - Дня защитника Отечества; - Международного женского дня	-Чувства гордости и патриотизма, гражданской ответственности; -Чувства любви, уважения, заботы	февраль - март
2.	Туристско-краеведческий слёт «Рюкзачок»	Получить знания в области туриста	сентябрь
3.	Походы выходного дня (одно - или двухдневные) в форме туристских прогулок на территорию населенного пункта или в его окрестности, организуемые в объединениях педагогами и родителями учащихся	Научить правильно относиться к природе и основам выживания в лесу.	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные Международному дню семьи	Возрождение и укрепление семейных традиций	15 мая
5.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»	Укрепление семейных ценностей. Укрепление физических качеств семи.	декабрь
6.	Профильные смены в каникулярный период на базе лагеря дневного пребывания «Исток»	Воспитание дисциплины, развитие физических качеств и мыслительных действий.	Каникулярный период
7.	Новогодняя гонка «Дед Мороз - Красный нос»		декабрь
8.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	Профилактика мероприятий по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма	в течение года



## План работы с родителями

№	Формы взаимодействия с родителями	Тема мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительские собрания	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	сентябрь
		«Подготовка к соревнованиям и походам, организационные моменты	март
		«Итоги работы объединения за учебный год. Перспективы»	май
2.	Анкетирование родителей	Удовлетворенность учащихся и их родителей качеством образовательных услуг в Учреждении	май
3.	Организация совместных мероприятий	Туристско - краеведческий слет «Рюкзачок»	сентябрь
		Поход выходного дня	В течение года
		Новогодняя гонка «Дед Мороз – Красный нос»	декабрь
		День открытых дверей	ноябрь
4.	Индивидуальное консультирование, беседы по возникающим вопросам, предстоящим мероприятиям	Адаптация ребенка, безопасность детей в летний период, посещаемость учебных занятий, режим дня ребенка, профилактика заболеваний и сохранение здоровья, участие в соревнованиях, походах и учебных сборах, осторожно гололед! травматизм на занятиях и соревнованиях, результативность учащихся	в течение года
5.	Информационная и просветительская работа.	Страница в социальных сетях «ВКонтакте»	
		Оформление информационных и тематических стендов	в течение года

**Внеаудиторная дистанционная работа с учащимися**

<b>№</b>	<b>Раздел. Тема</b>	<b>Форма самостоятельной работы</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Правила соревнований по спортивному ориентированию. Виды ориентирования.	Сервер в Discord	Наблюдение
<b>2</b>	Топография, условные знаки.		
<b>3</b>	Топографическая подготовка. Составление простейших.		
<b>4</b>	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена.		



## Интернет-ресурсы

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ	ССЫЛКА	ПРИМЕЧАНИЕ
<b>Спортивное ориентирование</b>		
Тестометрика	<a href="https://testometrika.com/for-children/">https://testometrika.com/for-children/</a>	Онлайн тесты для детей и школьников
Федерация СО Республики Коми	<a href="https://orient.vkomi.ru/">https://orient.vkomi.ru/</a>	
Симуляторы в ориентировании	<a href="https://skiline.ru/sport-technology/680-osimulators">https://skiline.ru/sport-technology/680-osimulators</a>	Статья
Контрольные тесты	<a href="https://onlinetestpad.com/ru/test/350776-sportivnoe-orientirovanie">https://onlinetestpad.com/ru/test/350776-sportivnoe-orientirovanie</a>	Данное задание предназначено для контроля знаний учащихся спортивных школ отделения «Спортивное ориентирование» (40 вопросов)
Викторина	<a href="https://konstruktortestov.ru/test-17731">https://konstruktortestov.ru/test-17731</a>	Онлайн-викторина по спортивному ориентированию, состоящая из 12 вопросов.
Симулятор спортивного ориентирования	Ski-o-маршруты	Маршруты, развивает память, похоже на элипс
Тренажеры на	<a href="https://mozgotren.ru/training/trenagors/pamyaty">https://mozgotren.ru/training/trenagors/pamyaty</a>	Онлайн-тренажеры

развитие памяти		
Тренажеры на развитие внимания	<a href="https://mozgotren.ru/trening/trenagors/vnimanie">https://mozgotren.ru/trening/trenagors/vnimanie</a>	Онлайн-тренажеры
<b>Онлайн-игра-путешествие «Люби и знай свой Коми край»</b>		
Знакомство с музыкальными инструментами коми народа	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OАuоуојktes&amp;featu">https://www.youtube.com/watch?v=OАuоуојktes&amp;featu</a>	
Музыка Пармы	<a href="https://learningapps.org/display?v=pmnbuvdx220">https://learningapps.org/display?v=pmnbuvdx220</a>	
Города Республики Коми	<a href="https://p.testix.me/0f9699a473/929a0f3783/">https://p.testix.me/0f9699a473/929a0f3783/</a>	✓
Картофан по-коми	<a href="https://etreniki.ru/9GJQYV1QR8">https://etreniki.ru/9GJQYV1QR8</a>	
Говорим по-коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=p79nnxnjc20">https://learningapps.org/display?v=p79nnxnjc20</a>	
Особенности национальной охоты	<a href="https://learningapps.org/display?v=pewmgduqc20">https://learningapps.org/display?v=pewmgduqc20</a>	
Герб Республики Коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=pzзо22wra20">https://learningapps.org/display?v=pzзо22wra20</a>	
Знаешь ли ты города Республики Коми?	<a href="https://etreniki.ru/4DFD1FFD27">https://etreniki.ru/4DFD1FFD27</a>	
Города и районы Республики Коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=p4b2a7gf520">https://learningapps.org/display?v=p4b2a7gf520</a>	
По страницам Красной книги Республики Коми	<a href="https://learningapps.org/display?v=p2kd25rda20">https://learningapps.org/display?v=p2kd25rda20</a>	
Перевёртыши: города республики	<a href="https://etreniki.ru/QZ3ZV6G83F">https://etreniki.ru/QZ3ZV6G83F</a>	
<b>«Интересно в Коми»</b>		
Тест №1.	<a href="https://forms.gle/k35J9V7Gite6jLb48">https://forms.gle/k35J9V7Gite6jLb48</a>	Предания Коми



Интересное о Республике Коми.		края. Легенды, приметы, места
Тест №2.	<a href="https://forms.gle/fZj7AMg4AGJ7nNTG6">https://forms.gle/fZj7AMg4AGJ7nNTG6</a>	Литература, народная мудрость, обряды
Интересное о Республике Коми		
Тест №3.	<a href="https://forms.gle/tPUTqjP4UkcTxAgH9">https://forms.gle/tPUTqjP4UkcTxAgH9</a>	
Интересное о Республике Коми		
<b>Достопримечательности г. Сыктывкара</b>		
Контрольный пункт 1	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=0d8fe661ab5c&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=0d8fe661ab5c&amp;view=iframe</a>	Нужно собрать пазлы и соотнести полученную картинку с местом на карте правильно
Контрольный пункт 2	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=128034f16a11&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=128034f16a11&amp;view=iframe</a>	
Контрольный пункт 3	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=2ae95f9f6d14&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=2ae95f9f6d14&amp;view=iframe</a>	
Контрольный пункт 4	<a href="https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=032619c76c8b&amp;view=iframe">https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&amp;pid=032619c76c8b&amp;view=iframe</a>	
Итоги	<a href="#">внесите в Гугл тест.</a>	
<b>РАЗНОЕ</b>		
Легенды и условные знаки	<a href="https://o-rostov.ru/o_legends.html">https://o-rostov.ru/o_legends.html</a>	
Спортивные карты Сыктывкара	<a href="https://orient.vkomi.ru/karty/">https://orient.vkomi.ru/karty/</a>	В разделе «карты» федерации СО РК карты Динамо, РЛК им. РП Сметаниной
Уроки ориентирования	<a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015.">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901015.</a>	Методическое пособие, электронное обучение ориентированию,

		варианты проведения занятий
10 подвижных игр для детей всего мира	<a href="https://zen.yandex.ru/media/id/5ce53401a77c0800b350dc9a/10-interestnyh-podviznyh-igr-dlia-detei-so-vsego-mira-5c67696e4059ac0c9104d5ea">https://zen.yandex.ru/media/id/5ce53401a77c0800b350dc9a/10-interestnyh-podviznyh-igr-dlia-detei-so-vsego-mira-5c67696e4059ac0c9104d5ea</a>	Предложен перечень игр с описанием
Литература по СО	<a href="https://rufso.ru/literatura/">https://rufso.ru/literatura/</a>	На сайте Федерации СО России представлены: методическая литература, литература для начинающих, историческая, спортивная картография, информация
Компьютерные игры по спортивному ориентированию	<p>«Orienteering 2.0» «O-Puzzle»</p> <p>Orienteering Maps Puzzle Game <a href="https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php">https://www.mybelovka.ru/sportsman/games.php</a></p>	Приложение представляет собой необычную игру памяти. Вам нужно найти верную пару картинка условного знака и его словесное описание. Головоломки Сайт любителей спортивного ориентирования
Обучение спортивному ориентированию	<a href="http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2">http://fsoko.ru/index.php/novichku/349-zanyatie-2</a>	ФСО Кировской области. Раздел «НОВИЧКУ».



Правила дорожного движения »	<a href="https://m.potehechas.ru/tests/pdd_test_10-mobile.shtml">https://m.potehechas.ru/tests/pdd_test_10-mobile.shtml</a>	Видео-уроки по спортивному ориентированию
Изображение рельефа на топографических картах	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAJYcgbE">https://www.youtube.com/watch?v=bm_gAJYcgbE</a>	Бесплатные онлайн тесты по ПДД с ответами
Тест на знание истории Великой Отечественной войны	<a href="https://rb.ru/test/63/">https://rb.ru/test/63/</a>	видеоурок
Полководцы Великой Отечественной войны	<a href="https://obrazovaka.ru/test/polkovodcy-velikoy-otechestvennoy-voyny.html">https://obrazovaka.ru/test/polkovodcy-velikoy-otechestvennoy-voyny.html</a>	Онлайн-тест
Первая помощь при ожогах	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AJh5ilcq24I">https://www.youtube.com/watch?v=AJh5ilcq24I</a>	Видеоролик
Первая помощь при ожогах	<a href="https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoshhi-pri-ozhogah">https://fireman.club/statyi-polzovateley/okazanie-pervoy-dovrachebnoy-pomoshhi-pri-ozhogah</a>	статья
Пожарная безопасность	<a href="http://www.pojarnayabezopasnost.ru">http://www.pojarnayabezopasnost.ru</a>	статья
Кроссворд о своей Родине (РФ)	<a href="https://learningapps.org/display?v=p7vv6c78320">https://learningapps.org/display?v=p7vv6c78320</a>	Онлайн кроссворд патриотической направленности
Страны – соседи Российской Федерации	<a href="https://learningapps.org/display?v=pn4iyh76c20">https://learningapps.org/display?v=pn4iyh76c20</a>	Онлайн игра патриотической направленности

Здоровый образ жизни	<a href="https://learningapps.org/4321691">https://learningapps.org/4321691</a>	Упражнение пазл (поговорки для малышей)
<b>Подготовка к походу</b>		
Техника и тактика движения в походе. Преодоление препятствий	<a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003">http://5fan.ru/wievjob.php?id=24003</a>	Один из разделов доклада
Список снаряжения для похода	<a href="https://propohody.com/gear-list/">https://propohody.com/gear-list/</a>	Статья
Как спланировать и подготовиться к походу в горы	<a href="https://alpindustria.ru/school/articles/kak-podgotovitsya-k-pokhodu-kornienko.html">https://alpindustria.ru/school/articles/kak-podgotovitsya-k-pokhodu-kornienko.html</a>	Статья
Правила передвижения в походе. Преодоление препятствий	<a href="https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/">https://survinat.ru/2011/10/pravila-dvizheniya-v-poxode-preodolenie/</a>	Статья
Личное снаряжение и уход за ним	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html">https://infourok.ru/prezentaciya-lichnoe-snaryazhenie-i-uhod-za-nim-2959477.html</a>	Онлайн-презентация
Личное и групповое снаряжение туриста	<a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/04/06/lichnoe-i-grupповое-snaryazhenie-turista">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/04/06/lichnoe-i-grupповое-snaryazhenie-turista</a>	Статья
Инструкторская и судейская практика	<a href="https://studopedia.info/9-74903.html">https://studopedia.info/9-74903.html</a>	Статья