

Филиал дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»
муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Коряжмы»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Методического Совета
ФДОД «Дом детского творчества»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
«14» марта 2024 год
Протокол № 3
Скорректировано:
« » 20 год

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ФДОД «ДДТ»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
Сорокина Н.А. Сорокина
«14» марта 2024 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Детский туризм»
(туристско-краеведческой направленности)

Возраст обучающихся – 8-14 лет
Срок реализации – 2 года

Педагог дополнительного образования
Кирилова Алена Дмитриевна

Коряжма
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский туризм» (далее – программа) имеет туристско-краеведческую направленность. Программа разработана для детей 8-14 лет.

Туристские походы, экспедиции, экскурсии (путешествия) обучающихся являются важной формой гуманистического, патриотического воспитания. Походы позволяют углублять и дополнять знания по большинству предметов школьного курса. Походы способствуют оздоровлению и физическому развитию детей и молодежи, воспитывают навыки самообслуживания, готовят к жизни и действиям в условиях экстремальных ситуаций.

В наше непростое время, когда многократно возросла опасность природных и техногенных катастроф, террористических актов, необходимо использовать возможности туризма для подготовки занимающихся к действиям в условиях экстремальных ситуаций.

Растущая отчуждённость между людьми вызывает необходимость использовать возможности туризма для формирования коллективизма, взаимовыручки и других социальных умений.

В путешествиях обучающиеся изучают родной край, знакомятся с географией, историей и культурой своей страны, ведут работу по охране природы, памятников истории и культуры, выполняют задания учебно-воспитательных, научных, общественных учреждений и организаций.

По выражению А.С. Макаренко, сочетание туристкой и краеведческой работы позволяет педагогу осуществлять воспитательно-оздоровительный процесс «на каждом квадратном метре». Туристско-краеведческая деятельность всегда была важной составляющей образования детей, воспитания общественного сознания, приобщения к культуре старших поколений. Важно, чтобы родной край изучался не только по книгам и музейным коллекциям, но и в туристских походах и путешествиях, способствующих формированию духовно и физически здорового поколения. Туристско-краеведческая деятельность позволяет одновременно осуществлять пять составляющих педагогического

воздействия – воспитание, обучение, оздоровление, профессиональную ориентацию, социальную адаптацию обучающихся. Программа способствует свободному проявлению творчества туристов-краеведов, позволяет раскрыть свой потенциал.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

– Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

– Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом учреждения

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях туристско-краеведческой направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение проблем ребенка и соответствует социальному заказу общества.

Детский туризм и спортивное ориентирование - вид деятельности, в которой 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 движению «Спорт для каждого».

В нашей стране этот вид деятельности получает все большее признание. Широкая доступность (занятия проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным спортивное 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, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

Юный турист в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физкультуры.

Для плодотворной и успешной работы педагог дополнительного образования и его ученики должны видеть итоги своего труда. Педагог - для определения эффективности применяемых средств и методов, обучающийся - как стимул для дальнейшего продвижения вперед.

Возможность использования программы в других образовательных системах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский туризм» реализуется в рамках ФДОД «Дом детского творчества» МОУ «СОШ № 1 г. Коряжмы».

Уровень сложности содержания программы – базовый.

Цель программы – изучение обучающимися школьного возраста основ туризма и спортивного ориентирования.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить работе с картой и компасом;
- изучить терминологию туризма и ориентирования,
- научить пользоваться туристическим оборудованием и инвентарем;
- научить ориентироваться несколькими способами
- научить оказывать доврачебную медицинскую помощь;

- познакомить со способами выживания в экстремальных условиях;

Развивающие:

- развивать внимание, память, логическое мышление;
- развивать навыки планирования путешествий;
- развивать силу, выносливость, координацию движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями.

- Развивать самостоятельность и волевые качества

Воспитательные:

- воспитывать любовь к родному краю;
- Воспитать морально – этические и волевые качества: терпение, спортивную этику, трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, решительность, силу воли, целеустремлённость, чувства товарищества и взаимовыручки;
- Формировать установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- Формировать мотивационные механизмы ценностного отношения к охране окружающей среды и поддержания здоровья у подрастающего поколения.

Воспитательная деятельность

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения (Федеральный

закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Задачами воспитания по программе являются:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- экологической культуры, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов;
- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении, экологических, гражданских, патриотических, историко - краеведческих, художественных, производственно-технических, научно-исследовательских, туристских, физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей

Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации

нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации о достижениях в науке и спорте, изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, в коллективных творческих делах способствуют: усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных творческих делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия конкурсы, соревнования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

- педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);
- оценка творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) (оценивается умение применять имеющиеся знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское

общество, личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка, результаты социокультурного опыта);

- отзывы, интервью, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она имеет стартовый уровень, являясь начальным этапом в изучении увлекательного мира туризма, спортивного ориентирования и основ краеведения. В процессе обучения по программе дети знакомятся с начальными навыками туристской деятельности, получают первые туристические знания, совершают первые недалекие путешествия.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский туризм» обусловлена расширением возможностей обучающихся по реализации познавательных способностей в туристско-краеведческой деятельности.

Для реализации образовательной программы «Детский туризм» разработан, изготовлен и применяется дидактический материал, учитывающий возрастные особенности детей.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебный процесс в объединении строится таким образом, чтобы практическая, творческая и теоретическая часть программы были равнозначными. Это способствует более успешному освоению программы и закреплению пройденного материала.

Процесс обучения имеет несколько этапов. С первых занятий обучающиеся знакомятся с правилами поведения в объединении и на территории

учреждения, правилами безопасного поведения при передвижениях по городу, на природе.

Изложение теоретического материала проходит в виде беседы или лекции с использованием разнообразного дидактического материала – различных дидактических игр, мультимедийных презентаций, демонстрации видеосюжетов и наглядных пособий. Практическая часть проходит в форме выполнения практического либо творческого задания.

Все задания по сложности соответствуют детям определенного возраста. Это гарантирует успех каждого ребенка и, как следствие воспитывает уверенность в себе.

Основная задача на всех этапах освоения программы – содействовать развитию инициативы, творческой активности детей в атмосфере увлеченности и совместного творчества взрослого и ребенка. Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного освоения программы занятия в группе сочетаются с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку. На протяжении всего учебного года педагог индивидуально сопровождает каждого обучающегося, помогая ему в освоении программы.

Учебный год для обучающихся объединения заканчивается туристической квест-игрой.

Результатом обучения в объединении является приобретение знаний не только в области туризма, но и в окружающем мире, истории, культуры родного края.

Методы обучения

Репродуктивный – основополагающий метод обучения в первый год обучения программы. Применяется в практической работе. Практическая работа может быть, как индивидуальной, так и коллективной или групповой (каждая группа выполняет определенное задание).

Объяснительно – иллюстративный – Предполагает объяснение теоретического материала с применением различного наглядного дидактического материала.

Поисковый (творческий) – Применяется при выполнении обучающимися творческих заданий.

Характеристика обучающихся по программе

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте от 8 до 14 лет.

В этом возрасте формируется навык самостоятельности. Ведущим видом деятельности становится учебная. Преобладает авторитет учителя. Дети способны под руководством взрослого доводить дело до конца, добиваться поставленной цели. Так же дети проявляют фантазию и воображение, что позволяет развивать имеющиеся творческие способности, при выполнении работ. Поэтому в возрасте 8-10 лет успешнее всего проходит обучение сложным терминам и легче достигается желаемый практический результат.

В среднем школьном возрасте, 10-14 лет, подростки уже достаточно физически развиты, имеют хорошую координацию движений, умеют работать в команде, что способствует реализации данной программы. Но так как дети недостаточно выносливы и сильны дальние и тяжелые походы не планируются.

Набор в группу осуществляется по принципу добровольности, без специального отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений, по заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема детей в группу является наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом.

Количество человек в группе 12-15 человек. Группы формируются по возрастам и в соответствии со способностями детей, возможен разнополый и разновозрастной состав групп.

Для обучающихся, занимавшихся ранее в школьных спортивных секциях и учреждениях дополнительного образования, возможно зачисление, по результатам тестирования и проверки практических навыков, в группу соответствующего уровня освоения содержания программы.

Сроки и этапы реализации программы

Срок реализации программы – 2 года по 136 ч. ежегодно.

Усложнение материала из года в год происходит по спирали (т.е. возврат к тем же темам, но с более широким и углублённым изучением), с учётом индивидуальных особенностей обучающихся (физических, творческих, моральных).

Весь материал программы разделен на три взаимосвязанных этапа, на каждом из которых решаются свои задачи.

Первый этап – информационно – познавательный. Обучающиеся на этом этапе изучают и повторяют основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по биологии, физиологии и краеведению.

Второй этап – операционно – деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивуака, приготовление пищи в походно-полевых условиях и на соревнованиях.

Третий этап – практико – ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в подготовке судей по спорту профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель).

Форма и режим занятий

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в форме групповых и индивидуальных тренировок, теоретических занятий (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеоматериала), занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, соревнований, товарищеских встреч, контрольных испытаний, тестирования, мониторинга и др.

Основной формой обучения является учебное занятие (коллективное, подгрупповое).

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся в следующем режиме: 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут). Программа и план обучения может корректироваться с учётом имеющейся материально-технической базы, режима работы, физических качеств и подготовленности обучающихся.

Структура занятия:

- организационная часть (организация рабочего места, соблюдение техники безопасности при работе с инструментами);
- основная часть (сообщение темы и цели занятия, объяснение нового материала, сообщение цели практической работы, самостоятельная практическая работа);
- заключительная часть (анализ работ, подведение итогов занятия, рефлексия).

Ожидаемые результаты и форма их проверки:

Личностные:

- приобретут следующие морально-этические и волевые качества: терпение, спортивную этику, трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, решительность, силу воли, целеустремлённость, чувство товарищества и взаимовыручки;
- смогут противостоять негативному воздействию улицы;
- разовьют физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу.

Метапредметные:

- будут знать технику безопасности поведения на занятиях, основы гигиены, самоконтроля, закаливания, правильного питания спортсмена, основные средства физического восстановления, оказания первой помощи при травмах;
- смогут проводить разминку с группой и выполнять комплекс физической подготовки,
- оказывать первую доврачебную помощь;

- смогут вести дневник тренировок и самоконтроля, осуществлять профилактику перетренированности;

Предметные:

будут уметь:

- работать с картой, читать топографические знаки;
- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций для турпоходов различного вида и уровня;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы;
- совместно с педагогом анализировать итоги турпоходов, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- преодолевать с командой естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности любыми известными способами.

Воспитательные результаты:

1. Дети должны знать нормы духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- знание истории и культуры России, сохранения памяти предков;
- традиционных духовно-нравственных и семейных ценностей народов России;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- сохранения уникального природного и биологического многообразия России, природного наследия Российской Федерации, ответственного отношения к животным.

2. Должно быть сформировано и развито личностное отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

- этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

- принадлежности к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российской культурной идентичности.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела/модуля), итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале. Входная диагностика:

1 балл

- Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.
- Или/и имеет трудности в использовании инструмента (при выполнении задания)
- Или/и затрудняется в применении простых приемов работы, доступных данному возрасту.

2 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.
- Обладает навыками правильного использования инструментов/материалов начальной степени.
- Правильно использует простые приемы работы, доступные в данном возрасте. 3 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.
- Обладает навыками правильного и быстрого использования инструментов/материалов.

Правильно использует простые и сложные приемы работы, доступные в данном возрасте.

Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов.

Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

Группа №__

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации дополнительных образовательных программ ФДОД «Дом детского творчества» МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы».

Осуществляется в течение всего учебного года и включает вводный, текущий контроль и итоговую аттестацию. Вводный контроль проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся в форме беседы или практического задания. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Итоговая аттестация проводится в конце обучения при предъявлении обучающимся результата обучения, предусмотренного Программой.

Формы контроля

Аттестация обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса, которая позволяет всем участникам реально оценить результативность

их совместной творческой деятельности, уровень развития способностей и личностных качеств ребенка в соответствии с прогнозируемым результатом.

Контроль в обучении осуществляется в виде предварительного (входного), текущего и итогового контроля.

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводном занятии с целью выявления уровня начальных знаний. На основании полученной информации выявляется готовность к усвоению материала по программе.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы контроля, как наблюдение, опрос, тестирование, творческое и практическое задание. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме, способность самостоятельно выполнять практическое задание.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде тестирования и похода.

Цель итогового контроля – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний и умение применять их на практике.

Оценочные материалы.

Итоговый контроль проводится с помощью следующих оценочных материалов: тесты, практические задания (приложение 1).

Учебный план 1 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	2	2	4
2.	Основы туризма	10	20	30
3.	Основы экологических знаний	20	30	50
4.	Спортивная подготовка туриста	10	36	46

5.	Применение знаний на практике	1	5	6
	Итого	43	93	136

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	2	2	4	Входной контроль (опрос)
2.	Основы туризма - Организация и подготовка похода. Туристское снаряжение. Рюкзаки. - Обустройство бивуака. Установка палатки. - Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста. - Питание в походе - Поход выходного дня	10	20	30	Умение устанавливать палатку Проверка умений по оказанию медицинской помощи Умение чистить картошку Применение знаний на практике
3.	Основы экологических знаний - Введение в экологию. Туризм и экология. - Промежуточная аттестация Проект «Моя красная тетрадка». Красная книга Архангельской области. - Основы альпинизма и скалолазания. - История, горный рельеф. - Специальное снаряжение - Охраняемые природные территории Архангельской области. - Фенология. Сезонные наблюдения в природе (Зима и весна). - Флора Котласского района - Фауна Котласского района	20	30	50	Тест. Практическая работа. Создание «Моя Красная тетрадка» Ведение дневника наблюдений
4.	Спортивная подготовка туриста - Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка	10	36	46	Применение знаний на туристической полосе. Выполнение упражнений на

	туриста. Туристическая полоса «На лесных тропинках».				выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу
5.	Применение знаний на практике - Подготовка к походу. Промежуточная аттестация. - Поход выходного дня	1	5	6	Тест, практическая работа Применение знаний на практике
	Итоги 1 года	43	93	136	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие. (теория 2ч., практика 2ч.)

Теория: Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Т.Б. Экологическая культура, понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов

2. Основы туризма. (теория 10ч., практика 20ч.)

Организация и подготовка похода.

Теория: Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. продуктов в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи. Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре.

Практика: Укладка в рюкзак личного снаряжения. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Составление меню и расчет потребного количества продуктов на каждый прием пищи. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов, приправ. Закупка, расфасовка и затаривание продуктов питания.

Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода

Туристское снаряжение.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.

Личное снаряжение.

Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Основы альпинизма и скалолазания. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России. Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Что такое горный туризм.

Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу.

Групповое снаряжение.

Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности. Типы палаток, как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.

Гигиена туриста.

Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки

заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Туристский бивак.

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Привалы и биваки. Требования к месту бивака: наличие питьевой воды, дров, изолированность от посторонних, безопасность при ухудшении погодных условий (подъем воды в реке, падение деревьев при ветре, туман в низинах и т. п.). Эстетические требования к месту бивака. Гигиенические требования к месту бивака. Планирование и разведка места бивака, вынужденная остановка на ночлег. Туристский бивак в холодное время года, при непогоде, при отсутствии доброкачественной воды. Организация бивачных работ. Типовая планировка территории бивака, элементы комфорта на туристском биваке. Учет ветра, солнечной экспозиции, наличия вредной растительности, насекомых, сырости грунта. Как надо обращаться с рюкзаком на биваке.

Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Как ликвидировать комаров в палатке. Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви.

Выбор места для костра. Где запрещается разводить костер. Типы костров и их назначение. Оборудование, инвентарь для костра и приготовления пищи. Конструкции для подвески посуды над пламенем. Обложной костер. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Место для топора, рукавиц и другого инвентаря, место для ведер с горячей пищей. Раздача пищи. Прием пищи. Яма для отбросов.

Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.

3. Основы экологических знаний (теория 20ч., практика 30ч.)

Теория. Введение в экологию. Туризм и экология. Экология как комплексная наука. Факторы среды. Человек как важный фактор влияния на

экологическое состояние Земли. Взаимосвязь живой и неживой природы. Определение экологического туризма и его составляющие. Природные туристские ресурсы края, района. Влияние туризма на состояние природной среды. Допустимая нагрузка на экосистемы и процесс возобновления и самовосстановления. Контроль и прогноз состояния природной среды. Знание истории и культуры России.

Проект «Моя красная тетрадка». Красная книга Архангельской области. *Теория.* Понятие Красная книга, ее структура, Разные виды Красных книг.

Практика. Работа над проектом «Моя красная тетрадка». Ребята делают рисунки, записывают названия, особенности краснокнижных растений и животных Архангельской области.

Охраняемые природные территории Архангельской области.

Теория. История создания охраняемых природных территорий. Виды охраняемых территорий. Закон РФ «Об особо охраняемых природных территориях». Знакомство с охраняемыми природными территориями Архангельской области, Котласского района.

Практика. Поездка в Сольвычегодский заказник.

Фенология. Сезонные наблюдения в природе (Зима и весна).

Теория. Фенология как раздел экологии. Фенологические фазы и периодизация года. Феноиндикаторы и феноявления. Значение и практическое применение фенологических наблюдений. История фенологии. Задачи и методы фенологических наблюдений. Зарождение фенологии как науки в России. Значение фенологических наблюдений. Народный календарь его структура. Календарь русской природы. Зима в народном календаре и весна (сравнение зимы с весной). Наблюдение за растениями. Правила сбора гербарного материала. Приспособленность растений к местам обитания. Особенности цветения растений. Осенние явления в жизни растений. Листопад. Разнообразие плодов, приспособленность плодов и семян к распространению. Редкие исчезающие виды растений. Приспособленность растений к совместному обитанию. Природная аптека. Целебные свойства природных ресурсов. Лекарственные растения края.

Практика. Наблюдения на практике за изменениями в природе зимой и весной Флора Котласского района Биogeографическое зонирование. Флора и разнообразие видов растений района. Природная аптека. Целебные свойства природных ресурсов. Лекарственные растения района. Правила заготовки и применения. Лекарственное сырье растительного происхождения.

Фауна Котласского района

Теория. Животные нашего района, их разнообразие распространение. Изготовление Азбуки Животных Котласского района.

Практика. Наблюдение за птицами. Кормление птиц. Изготовление кормушки.

4. Спортивная подготовка туриста (теория 10ч., практика 36ч.)

Теория. Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры. Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц. Работа в спортзале. Туристическая полоса препятствий «На лесных тропинках» для проверки знаний по туризму и экологии.

5. Применение знаний на практике. Подготовка к походу (теория 1ч., практика 5ч.)

Теория. Разработка маршрута.

Практика. Сборка снаряжения, разработка меню, повторение правил безопасности, основных правил организации похода.

Промежуточная аттестация. Проверка знаний по итогам 1 года.

Поход выходного дня Организация лагеря, установка палаток. Организация питания. Приготовление пищи. Знакомство с окружающей местностью. Историческое прошлое. Природа родного края. Туристическая песня. Игры с мячом. Уборка территории вокруг лагеря.

Календарный учебный график 1 год обучения

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	Месяц		Количество часов	Тема занятия	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	Сентябрь		2	Вводное занятие Т.Б. Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни. Т.Б	Беседа	Устный опрос
2.			2	Основы туризма. История развития и современная организация туризма в России. Виды туризма и их особенности.	Беседа	Устный опрос
3.			2	Классификация спортивных походов. Подготовка, проведение и подведение итогов похода.	Практическое занятие	Устный опрос
4.			2	Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи	Игровое занятие	
5.			2	Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе.	Игровое занятие	Устный опрос
6.			2	Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе	Беседа	Правила раскладки продуктов по рюкзакам. Хранение, экономия и учет расхода
7.			2	Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес. Замена обедов перекусами. Продукты в пути. Пополнение продовольствия в пути, использование ягод, грибов, свежей рыбы, различных трав и растений для приготовления пищи.	Беседа	Составление меню и расчет потребного количества продуктов на

						каждый прием пищи.	
8.			2	Технология приготовления походных блюд. Обязанности завхоза по питанию. Обязанности дежурных по кухне. Меры безопасности и гигиенические требования при приготовлении пищи на костре	Практическое занятие	Умение чистить картошку	
9.	Октябрь		2	Туристское снаряжение. Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	Беседа	Устный опрос	
10.			2	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету.	Практическое занятие	Укладка в рюкзак личного снаряжения	
11.			2	Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки).	Беседа	Устный опрос	
12.			2	Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.	Практическое занятие	Пробное установление палатки	
13.			6	Поход выходного дня	Практическое занятие	Применение знаний на практике	
14.			2	Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка).	Игровое занятие	Раскладывание спального мешка на время	
15.		Ноябрь		2	Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Основы альпинизма и скалолазания. Из истории альпинизма и скалолазания. Понятие об альпинизме и скалолазании.	Беседа	Устный опрос
16.				2	Горный рельеф. Процессы горообразования. Горы и горные районы России.	Беседа	Устный опрос
17.			2	Специальное снаряжение для альпинистов и скалолазов. Основные правила скалолазания. Что такое горный туризм.	Беседа	Устный опрос	

18.			2	Групповое снаряжение. Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры.	Беседа	Устный опрос
19.			2	Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари.	Беседа	Устный опрос
20.			2	Гигиена туриста. Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
21.			2	Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
22.	Декабрь		2	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии	Практическое занятие	Составление аптечки туриста
23.			2	Врачебный контроль. Самоконтроль в походе и на экскурсии. Признаки заболеваний и травм.	Практическое занятие	Умение оказать первую помощь
24.			2	Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых.	Игровое занятие	Знание съедобных и не съедобных грибов
25.			2	Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях.	Практическое занятие	Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу
26.			2	Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
27.			4	Туристский бивак. Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	Беседа	Наблюдение Устный опрос

28.			2	Место для установки палаток. Приемы установки палатки в различных условиях. Как ликвидировать комаров в палатке.	Практическое занятие	Проверка умений устанавливать палатку
29.			2	Оборудование походной постели. Правила поведения туристов в палатке. Место для вещей и обуви	Беседа	Наблюдение Устный опрос
30.	Январь		4	Выбор места для костра. Правила разведения костра и требования.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
31.			2	Проверка умений разводить костер, соблюдение всех правил.	Практическое занятие	Наблюдение Оценка
32.			2	Организация и способы мытья посуды в походе (в полевых условиях и в помещениях). Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра, свертывание бивака.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
33.			2	Основы экологических знаний. Введение в экологию. Туризм и экология. Географическое положение родного края. Климат, рельеф, почва, полезные ископаемые края.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
34.			2	Реки и озера края. Флора и фауна.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
35.	Февраль		2	Влияние туризма на состояние природной среды. Взаимосвязь живой и неживой природы. Определение экологического туризма и его составляющие	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
36.			2	Проект «Моя красная тетрадка». Красная книга Архангельской области. Понятие Красная книга, ее структура, Разные виды Красных книг.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
37.			4	Работа над проектом «Моя красная тетрадка». Ребята делают рисунки, записывают названия, особенности краснокнижных растений и животных Архангельской области.	Практическое занятие	Тест, практическая работа «Моя красная тетрадка»
38.			2	Охраняемые природные территории Архангельской области. История создания охраняемых природных территорий. Виды охраняемых территорий. Закон РФ «Об особо охраняемых природных территориях». Знакомство с охраняемыми природными территориями Архангельской области, Котласского района.	Беседа	Наблюдение Устный опрос

39.			4	Поездка в Сольвычегодский заказник.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос	
40.	Март		2	Фенология. Сезонные наблюдения в природе (зима и весна). Фенология как раздел экологии. Фенологические фазы и периодизация года. Феноиндикаторы и феноявления.	Практическое занятие	Ведение дневника наблюдений	
41.			2	История фенологии. Задачи и методы фенологических наблюдений. Зарождение фенологии как науки в России. Значение фенологических наблюдений.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
42.			2	Народный календарь его структура. Календарь русской природы. Зима в народном календаре и весна (сравнение зимы с весной)	Практическое занятие	Фенологическое сравнение зимы с весной	
43.			2	Наблюдение за растениями. Правила сбора гербарного материала. Приспособленность растений к местам обитания. Особенности цветения растений.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
44.			2	Осенние явления в жизни растений. Листопад. Разнообразие плодов, приспособленность плодов и семян к распространению.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
45.			2	Редкие исчезающие виды растений. Приспособленность растений к совместному обитанию.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
46.			2	Природная аптека. Целебные свойства природных ресурсов. Лекарственные растений края.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
47.			2	Фауна Котласского района. Животные нашего района, их разнообразие распространение.	Практическое занятие	Изготовление Азбуки Животных Котласского района.	
48.		Апрель		2	Наблюдение за птицами. Кормление птиц. Изготовление кормушки.	Практическое занятие	Наблюдение Оценка
49.				2	Спортивная подготовка туриста. Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
50.			2	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-мышечный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
51.			2	Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы	Беседа	Наблюдение	

				пищеварения и обмен веществ.		Устный опрос
52.		2		Нервная система — центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
53.		2		Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
54.		2		Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Дневник самоконтроля.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
55.		2		Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Место специальной физической подготовки на различных этапах процесса тренировки.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
56.		2		Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.	Практическое занятие	Сдача нормативов
57.	Май	2		Работа в спортзале. Туристическая полоса препятствий «На лесных тропинках» для проверки знаний по туризму и экологии.	Практическое занятие	Наблюдение Оценка
58.		2		Применение знаний на практике. Подготовка к походу. Разработка маршрута. Сборка снаряжения, разработка меню, повторение правил безопасности, основных правил организации похода.	Практическое занятие	Наблюдение Оценка
59.		8		Промежуточная аттестация. Поход выходного дня Организация лагеря, установка палаток. Организация питания. Приготовление пищи. Знакомство с окружающей местностью. Историческое прошлое. Природа родного края. Туристическая песня. Игры с мячом. Уборка территории вокруг лагеря.	Практическое занятие	Проверка знаний по итогам 1 года.
		136				

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Учебный план 2 год обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1.	Практическая экология	10	32	42
2.	Ориентирование	5	15	20
3.	Спортивная подготовка туриста	10	20	30
4.	Краеведение	10	20	30
5.	Применение знаний на практике	4	6	10
6.	Итоговая аттестация	2	2	4
	Итого	41	95	136

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	<p>Практическая экология</p> <ul style="list-style-type: none"> - Фенология. Сезонные наблюдения в природе (Осень). Народные приметы. - Работа на УОУ - Микромир - Работа с гербариями, природными объектами - Экологические проблемы края. <p>Акции: «Крышечки во благо», «Сдал макулатуру – сохранил дерево», «Экологический субботник». Оформление стенда.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Настольные игры - Подготовка к празднику День экологии 	10	32	42	<p>Дневник наблюдений, сбор природного материала.</p> <p>Изготовление поделок насекомых из различных материалов</p> <p>Продемонстрировать навыки ухода за растениями.</p> <p>Приготовление микропрепаратов.</p> <p>Знание устройства микроскопа.</p> <p>Умение определять природные объекты.</p> <p>Сбор вторсырья.</p> <p>Оформление стенда.</p> <p>Экологическая постановка.</p>
2.	<p>Ориентирование</p> <ul style="list-style-type: none"> - Условные знаки - Ориентирование на местности. <p>Топография.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Квест-игра «Нахождение клада» по азимуту. 	5	15	20	Выполнение практического задания
3.	<p>Спортивная подготовка туриста</p>	10	20	30	Спортивные старты

	- Техника и тактика в туристском походе, спортивная подготовка туриста. Узлы.				
4.	Краеведение - Мой край на карте Родины Краеведческая подготовка. Забутые деревни. - Поездка в краеведческий музейг. Котлас.	10	20	30	Участие в викторине
5.	Применение знаний на практике - Подготовка. Однодневный поход	4	6	10	Применение знаний на практике
6.	Итоговая аттестация	2	2	4	Тест, практическая работа
7.	Итого	41	95	136	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Практическая экология (теория 10ч., практика 32ч.)

Фенология. Сезонные наблюдения в природе (Осень). Народные приметы.

Теория. Климат и погода своей местности. Микроклимат деревни. Как предсказать погоду. Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха. Необходимость наблюдений за погодой в походе. Предсказание погоды растениями, животными. Календарь природы. Структура календаря природы, документы для календаря природы. Описание сезонных явлений. Сезонные явления в жизни насекомых. Общая характеристика класса насекомых. Отдельные представители, являющиеся объектами для фенологических наблюдений; их биология и хозяйственное значение (осы, шмели, бабочки, оводы, слепни, жуки, муравьи и др.) Фазы развития растений Роль насекомых-опылителей. Созревание плодов и семян. Опадание завязей и незрелых плодов. Функции листа. Цвет листьев осенью, конец листопада. Классификация плодов: сухие и сочные, сборные и сложные, соплодия. Распространение плодов и семян ветром, водой, животными, птицами, муравьями и т.д. Зимний покой у растений.

Практическая работа: составление календаря природы. Рассмотрение различных плодов и семян. Фенологические наблюдения.

Практика. Дневник наблюдений за погодой. Практическая работа: с коллекцией насекомых, ведение фенологических наблюдений. Изготовление поделок насекомых из различных материалов

Работа на УОУ

Практика. Подготовка почвы к перекопке, внесение навоза и перегноя, копка грядок. Компостная куча. Побелка стволов деревьев.

Микромир

Теория. Устройство микроскопа. История создания. Приготовление микропрепаратов. Бактерии. Строение и жизнедеятельность бактерий. Распространение и значение бактерий. Плесневые грибы. Строение и жизнедеятельность.

Практика. Практические работы: Почва под микроскопом, Пыльца под микроскопом, Пыль под микроскопом. Работа с готовыми микропрепаратами, Одноклеточные организмы.

Работа с гербариями, природными объектами

Теория. Лиственные деревья нашего края. Хвойные растения нашего края. Части растения. Моллюски. Изучение обитателей рек и морей по раковинам. Объекты древности. Работа с оттисками и останками растений и животных.

Практика. Изготовление коллекции листьев. Работа с ветками и шишками. Изготовление гербария разных растений.

Экологические проблемы края. Акции: «Крышечки во благо», «Сдал макулатуру – сохранил дерево», «Экологический субботник». Оформление стенда.

Теория. Разборка экологических проблем области, нашей деревни, участие в акциях по сбору вторсырья.

Практика. Уборка территории. Изготовление информационного стенда по экологии.

Настольные игры

Командные настольные игры по теме кружка.

Подготовка к празднику «День Эколога» Распределение ролей, репетиция, приготовление костюмов для экологической постановки ко Дню Эколога.

2. Ориентирование. (теория 5 ч., практика 15ч.)

Условные знаки

Теория. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топонимов по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики. Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

Ориентирование на местности

Теория. Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта. Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топоры, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномёры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.) Определение сторон горизонта по Солнцу. Ориентирование по Луне. Две Медведицы. Положение Полярной звезды. Ориентирование по местным признакам в лесу и степи.

Практика. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.

Компас, работа с компасом

Теория. Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром. Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.

Практика. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).

3. Физическая подготовка (теория 10ч., практика 20ч.)

Страховка и самостраховка. Узлы. Игры на местности.

Общая физическая подготовка

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бро

сать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики

Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной, пятерной прыжок и многоскоки. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие выносливости

Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Ходьба на лыжах на дистанции от 5 до 15 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Плавание различными способами на дистанции до 800 м. Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку, по кочкам; бег на мелком месте в воде. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.

Упражнения на развитие быстроты

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с

обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.

Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц

Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох

4. Краеведение. (теория 10ч., практика 20ч.)

Теория: История города Коряжма и Котласского района. Коряжма и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Коряжмы и ее окрестностей. Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. История заселения и освоения территории. Сохранение природного единства в зонах отдыха и туризма. Краеведческие музеи родного края

Практика: Посещение краеведческого музея в г. Котлас. Знакомство с динозаврами Котласского района. Заслушивание докладов по теме «Моя семья», просмотр фотографий, презентаций. Проведение краеведческой викторины. Животные красной книги Родного края. Конкурс рисунков.

5. Применение знаний на практике (теория 4ч., практика 6ч.)

Весенний поход. (Коряжма)

Правила поведения в походе. Организация лагеря, установка палаток. Организация питания. Приготовление пищи. Историческое прошлое. Природа родного края. Туристическая песня. Игры с мячом. Уборка территории вокруг лагеря.

6. Итоговая аттестация по результату 2 лет (теория 2ч., практика 2ч.)

Календарный учебный график 2 год обучения

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	Месяц		Количество часов	Тема занятия	Форма занятия, методы	Форма контроля	
60.	Сентябрь		2	Фенология. Сезонные наблюдения в природе (Осень). Народные приметы.	Беседа	Создание дневника наблюдений	
61.			2	Климат и погода своей местности. Микроклимат деревни. Как предсказать погоду.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
62.			2	Самодельные метеорологические приборы. Меры охраны атмосферного воздуха. Необходимость наблюдений за погодой в походе.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
63.			2	Предсказание погоды растениями, животными.	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
64.			2	Сбор природного материала для дневника наблюдений и гербария.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос	
65.			2	Календарь природы. Структура календаря природы, документы для календаря природы. Описание сезонных явлений.	Практическое занятие	Ведение дневника наблюдений	
66.			2	Сезонные явления в жизни насекомых. Общая характеристика класса насекомых. Отдельные представители, являющиеся объектами для фенологических наблюдений; их биология и хозяйственное значение (осы, шмели, бабочки, оводы, слепни, жуки, муравьи и др.)	Беседа	Наблюдение Устный опрос	
67.			4	Практическая работа: с коллекцией насекомых, ведение фенологических наблюдений. Изготовление поделок насекомых из различных материалов.	Практическое занятие	Круглый стол	
68.		Октябрь		2	Фазы развития растений. Роль насекомых-опылителей.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
69.				2	Функции листа. Цвет листьев осенью, конец листопада. Классификация плодов: сухие и сочные, сборные и сложные, соплодия.	Беседа	Наблюдение Устный опрос

70.			2	Распространение плодов и семян ветром, водой, животными, птицами, муравьями и т.д. Зимний покой у растений.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
71.			4	Работа на УОУ. Подготовка почвы к перекопке, внесение навоза и перегноя, копка грядок. Компостная куча. Побелка стволов деревьев.	Практическое занятие	Продемонстрировать навыки ухода за растениями.
72.			2	Микромир. Устройство микроскопа. История создания. Приготовление микропрепаратов.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
73.	Ноябрь		2	Практические работы: Почва под микроскопом, Пыльца под микроскопом, Пыль под микроскопом. Работа с готовыми микропрепаратами.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
74.			2	Бактерии. Строение и жизнедеятельность бактерий. Распространение и значение бактерий	Беседа	Наблюдение Устный опрос
75.			2	Плесневые грибы. Строение и жизнедеятельность.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
76.			2	Работа с гербариями, природными объектами Что такое гербарий? Зачем создают гербарий? Как изготовить гербарий?	Беседа	Наблюдение Устный опрос
77.			2	Лиственные деревья нашего края. Хвойные растения нашего края. Части растения.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
78.			4	Моллюски. Изучение обитателей рек и морей по раковинам. Объекты древности. Работа с оттисками и останками растений и животных.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
79.	Декабрь		2	Изготовление коллекции листьев. Работа с ветками и шишками. Изготовления гербария разных растений.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
80.			2	Экологические проблемы края. Акции: «Крышечки во благо», «Сдал макулатуру – сохранил дерево», «Экологический субботник».	Беседа	Наблюдение Устный опрос
81.			2	Разборка экологических проблем области, нашей деревни, участие в акциях по сбору вторсырья.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
82.			4	Изготовление информационного стенда по экологии.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
83.			2	Условные знаки Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки, площадные (заполняющие) и контурные знаки. Сочетание знаков. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
84.				2	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа	Беседа

			горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталы основные, утолщенные, полугоризонталы. Бергштрих.		Устный опрос
85.		2	Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Типичные формы рельефа и их изображение на топографической карте. Характеристика местности по рельефу.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
86.		4	Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
87.	Январь	2	Ориентирование по горизонту, азимут. Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
88.		2	Определение азимута, его отличие от простого угла (чертеж). Азимут истинный и магнитный. Магнитное склонение. Азимутальное кольцо. Измерение и построение углов (направлений) на карте. Азимутальный тренировочный треугольник.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
89.		2	Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Упражнения на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
90.		2	Компас, работа с компасом Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Ориентир, что может служить ориентиром.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
91.		2	Визирование и визирный луч. Движение по азимуту, его применение. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Техника выполнения засечек компасом Адрианова и жидкостным.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
92.		2	Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений (треугольники, «бабочки» и т.п.).	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
93.		Февраль	2	Квест-игра «Нахождение клада» по азимуту.	Практическое занятие
94.	2		Общая физическая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения,	Практическое занятие	Наблюдение оценка

			<p>рывки на месте и в движении.</p> <p>Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.</p> <p>Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений — наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.</p>		
95.		2	<p><i>Упражнения с предметами</i></p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p>	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
96.		2	<p><i>Элементы акробатики</i></p> <p>Кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).</p>	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
97.		2	<p><i>Подвижные игры и эстафеты</i></p> <p>Игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, наблюдательность, координацию.</p>	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос

98.			2	<i>Легкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции 30, 60, 100 м из различных исходных положений. Эстафетный бег на этих же дистанциях. Бег на 100, 800 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 3-5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Интервальный и переменный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.. Метание гранаты, толкание ядра. Прыжки в высоту.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
99.			2	<i>Гимнастические упражнения</i> Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
100.	Март		8	Командные настольные игры по теме кружка. Подготовка к празднику «День Эколога» Распределение ролей, репетиция, приготовление костюмов для экологической постановки ко Дню Эколога.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
101.			2	Специальная физическая подготовка <i>Упражнения на развитие выносливости</i> Бег в равномерном такте по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой, в том числе и по заболоченной на дистанции от 5 до 15 км. Бег «в гору». Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Многократное пробегание отрезков на различные дистанции с изменением скорости, темпа и продолжительности бега в различных условиях местности. Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега. Бег по песку. Упражнения со скакалкой в заданном темпе.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
102.			2	<i>Упражнения на развитие быстроты</i> Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Быстрое приседание и вставание. Бег с переменной скоростью и повторный бег. Бег боком и спиной вперед. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

103.			2	Упражнения со скакалкой: два прыжка на один оборот скакалки, один прыжок на два оборота скакалки, чередование различных прыжков на одной и двух ногах. Бег через барьеры различной высоты на дистанции 60, 100, 200 м.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
104.			2	<i>Упражнения для развития гибкости, на развитие и расслабление мышц</i> Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада, полушпагат, шпагат. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками, булавами. Отведение ног и рук в различных упражнениях, из различных исходных положений, на месте и в движении. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Наклоны вперед, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Упражнения на восстановление дыхания — глубокий вдох и продолжительный выдох.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
105.	Апрель		2	Краеведение. История города Коряжма и Котласского района. Коряжма и его окрестности. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий. Географические особенности Коряжмы и ее окрестностей.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
106.			2	Население и культура, знатные люди края; история края, места революционной, боевой и трудовой славы. Исторические и культурные памятники, музеи, интересные природные уголки края. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. История заселения и освоения территории.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
107.			2	Посещение краеведческого музея в г. Котлас. Знакомство с динозаврами Котласского района.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
108.			2	Заслушивание докладов по теме «Моя семья», просмотр фотографий, презентаций.	Практическое занятие	Наблюдение Оценка Устный опрос
109.			2	Проведение краеведческой викторины.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

110.			4	Животные красной книги Родного края. Конкурс рисунков.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
111.	Май		2	Краеведческие музеи родного края.	Беседа	Наблюдение Устный опрос
112.			8	Весенний поход. (Коряжма) Правила поведения в походе. Организация лагеря, установка палаток. Организация питания. Приготовление пищи. Историческое прошлое. Природа родного края. Туристическая песня. Игры с мячом. Уборка территории вокруг лагеря.	Практическое занятие	Применение знаний на практике
113.			4	Написание сочинений о проведенных походах и путешествиях за 2 года. Чтение и выступление.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
114.			2	Итоговая аттестация по результату 2 лет.	Практическое занятие	Тест, практическая работа.
			136			

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Условия реализации программы

Кадровые ресурсы: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями по данному виду деятельности, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационно – образовательные ресурсы: дидактические и учебные материалы, видео - записи тренировочных занятий и соревнований, методические разработки в области спортивного ориентирования.

Материально техническое обеспечение:

- стадион;
- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые комнаты;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки;
- лыжная экипировка;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Информационное обеспечение:

Компьютер с выходом в INTERNET, доступ к справочным поисковым системам INTERNET проектора для мультимедийных презентаций, экрана, принтера, сканера, фотоаппарата.

Перечень снаряжения и оборудования

Рюкзаки туристские	По кол-ву детей
Спальный мешок	По кол-ву детей
Турковрики	По кол-ву детей
Спортивный костюм	1
Рукавицы брезентовые	1
Ботинки туристические	1
Палатки	4
Топор, котелки, пила, канистры, лопата	по 1
Аптечка	2
Компас, рулетка	2
Веревки	Разные
Микроскоп	По кол-ву детей
Цветные карандаши, краски	По кол-ву детей
Садовое оборудование	По кол-ву детей
Оборудование для фенологических наблюдений	1
Гербарии, биологические объекты	По кол-ву детей

Личное снаряжение для выездов на соревнования и походов

1. Рюкзак
2. Обувь спортивная
3. Головной убор
4. Ветрозащитная куртка
5. Тренировочный костюм
6. Свитер
7. Носки шерстяные
8. Носки х/б
9. Футболка
10. Туалетные принадлежности
11. Столовые принадлежности
12. Блокнот, ручка
13. Спички в упаковке

Методическое обеспечение программы.

Раздел программы	Тема	Формы занятий	Приёмы, методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятия
	Вводное занятие	Учебные занятия	Инструктажи, словесно – наглядный метод		
Основы туризма	Организация подготовка похода. Туристское снаряжение. Рюкзаки.	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентации	Рюкзак, котелок, коврики и др.

	Обустройство бивуака. Установка палатки.	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентация	Лопатка, топор, палатка, рюкзак, котелок, коврики, аптечка и др.
	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентация	Бинты эластичные, аптечка, шины и др.
	Питание в походе,	Учебные занятия	Объяснительно - иллюстративный		Картошка, ножи, таз
	Поход выходного дня	Практические занятия	Практический		Лопатка, топор, палатка, рюкзак, котелок, коврики, аптечка и др.
Основы экологических знаний	Введение в экологию. Туризм и экология.	Учебные занятия		Презентация	
	Проект «Красная тетрадка». Красная книга архангельской области.	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентация	Блокнот с красной обложкой Краски, карандаши
	Охраняемые природные территории архангельской области.	Учебные занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентация Поездка в заказник	
	Фенология. Сезонные наблюдения	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентация Занятия на природе	Термометр
	Флора Котласского района	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный,	Презентация	

			самостоятельная работа		
	Фауна Котласского района	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентации	
Спортивная подготовка туриста	Техника тактика Туристическая полоса «налесных тропинках».	Практические занятия	практический, объяснительно-иллюстративный, самостоятельная работа	Занятия на природе	Спортивные принадлежности
Применение знаний на практике	Подготовка Промежуточная аттестация.	Учебные занятия	Тестирование		
	Поход выходного дня	Практические занятия	Практический	Занятия на природе	Лопатка, топор, палатка, рюкзак, котелок, коврики, аптечка и др.
Практическая экология	Фенология. Сезонные наблюдения в природе (осень). Народные приметы.	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Занятия на природе	Термометр, барометр, линейка, компас, осадкомер, флюгер
	Работа на УОУ	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Занятия на природе	Садовые принадлежности
	Микромир	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа		Микроскоп, стекла, объекты исследования, готовые микропрепараты
	Работа с гербариями, природными объектами	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа		Гербарии, природные материалы
	Экологические проблемы	Практические занятия	Словесно-наглядный,		Ватман, краски, карандаши

	края.Акции: «крышечки воблаго», «сдал макулатуру – сохранил дерево», «Экологический субботник». Оформление стенда.		практический, самостоятельная работа		
	Настольные игры	Практические занятия	Практический		Набор экологических игр
	Подготовка к празднику день экологии	Практические занятия	Практический		Сценарий, костюмы, реквизит
Ориентирование	Ориентирование на местности. Топография.	Учебные и практические занятия	Словесно - наглядный, практический, объяснительно - иллюстративный, самостоятельная работа	Презентация	Компас, рулетка, карта
	Квест - игра «нахождение клада»	Практические занятия	Практический		
Спортивная подготовка туриста	Техника и тактика в туристском походе, спортивная Подготовка туриста. Узлы.	Учебные и практические занятия	Объяснительно – иллюстративный, Физкультурно - оздоровительный	Презентация	Верёвки, перчатки, страховка
Краеведение	Мой край на карте Родины краеведческая подготовка. Забытые деревни.	Учебные и практические занятия	Словесно-наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный	Презентация	
	Поездка Профессора Амалицкого.	Учебные и практические занятия	Музейная педагогика	Поездка в музей	
Применение знаний на практике	Однодневный поход	Практические занятия	Практический		Лопатка, топор, палатка, рюкзак, котелок, коврики, аптечка и др.
Итоговая аттестация			Тестирование		

Перечень наглядных пособий, дидактических материалов

№	Название	Кол-во
1	Сценарий конкурсно - игровой программы "Вместе мы идём в поход!"	1
2	Викторина по туризму и краеведению «Познаём мир»	1
3	Игра "Находчивый путешественник"	1
4	Игра-путешествие "Туристскими тропами"	1
5	Праздник "Веселые туристы"	1
6	Туристская игра "Как вести себя в походе"	1
7	Туристская эстафета «Ловкие, умелые, смелые»	1
8	Советы туристу	1

Список информационных ресурсов

Для педагога

1. Алешин, В. М, Серебренников А. В. Туристская топография. - М., 1985.- 109 с.
2. Аппенянский, А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, -169 с.
3. Бубнов, В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Губаненков, С Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петропролис», 2007- 123с.
5. Долженко, Г.И. «История туризма в дореволюционной России и СССР». – Ростов: Издательство Ростовского университета, 1988. – 169с.
6. Дрогов, И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
7. Константинов, Ю.С Теория и практика спортивнооздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009. - 392 с.
8. Маслов, А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2002 г.

9. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2001. – 160 с.

10. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.

11. Виртуальная экскурсия [электронный ресурс]. URL: <http://www.museum.ru/mus>

Для детей и родителей

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 1992 г. 23

2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.

3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 1995. – 368 с.

4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек».–М., АСТ-ЛТД, 1997.–256 с.

5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 1995.- 46с.

6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 1997. – 448 с.

7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М.. Просвещение, 1991.

8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.

9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.

10. Карманная энциклопедия туриста./ Автор-сост. Шабанов А.Н. – М., «Вече», 2000.- 212с.

11. Краткий справочник туриста. Автор-составитель Штюрмер Ю.А., М.,

Профиздат, 1985.- 121с. 12. Куликов В. М., Ротштейн Л. М., Константинова Ю.В.
«Словарь юного туриста» - М., ЦДЮТ, 2003. – 76 с.

Интернет-ресурсы

1. <http://tmmoscow.ru> – Федерация спортивного туризма
2. https://turist.edu.yar.ru/eor/eor_topografiya.html - Авторские интерактивные задания и тренировочные упражнения по теме "Топографические карты и условные знаки"
3. <https://youtu.be/pJFnd7TLQKI> - Азбука спортивного туризма. Блокировка страховочной системы
4. <https://fotoorient.ru/kak-igrat/> - Интерактивное фотоориентирование
5. https://orient-murman.ru/images/pdf/IOF_Control_Descriptions_2004_ru.pdf - методические материалы и условные знаки
6. https://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/turizm_1.htm - Энциклопедия туриста
7. <https://www.youtube.com/watch?v=6PFINZHhZho> - Школа безопасности. Страховочная система, спуск по верёвке. Видео урок.
8. <https://www.youtube.com/watch?v=0UWGWCxHH18> - Как поставить палатку. Школа начинающего туриста. Видео урок.
9. <https://www.youtube.com/watch?v=sCS0Z13KYmI> - Как правильно чистить картошку ножом. Видео урок.
10. https://www.youtube.com/watch?v=r_kt4u3mhfk - Строю землянку одним ножом, интересная история.

Оценочные материалы. Первый год обучения.

Тема «Как составить своё путешествие»

1. Теория. Решить тест. Выбрать правильные ответы.
2. Практика. Уметь работать с картой маршрута.

Тест «Ориентирование на местности»

Вопрос № 1

Ориентирование на местности это?

- А) Определение своего местоположения и направления пути.
- Б) Перемещение в доме.
- В) Передвижение в общественном транспорте.

Вопрос № 2

Компас-это?

- А) Рисунок, где изображены правила поведения учащихся в школе
- Б) Прибор для определения сторон горизонта
- В) Памятка в рабочей тетради

Вопрос № 3

Горизонт-это?

- А) Изображение леса
- Б) Изображение водоема
- В) Земная поверхность, которую мы видим вокруг себя

Вопрос № 4

Если встать лицом на север, то сзади будет?

- А) Восток
- Б) Запад
- В) Юг

Вопрос № 5

Если встать лицом на запад, то справа будет?

- А) Восток
- Б) Север
- В) Юг

Вопрос № 6

Если встать лицом на юг, то слева будет?

- А) Запад
- Б) Восток
- В) Север

Вопрос № 7

Как определить стороны света в безлунную погоду?

- А) По часам
- Б) По луне
- В) По Полярной звезде

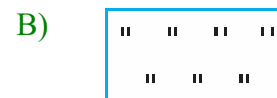
Вопрос № 8

В солнечный полдень тень указывает на:

- А) Юг
- Б) Север
- В) Восток

Вопрос № 9

Назовите условные обозначения:



Тест №2

1. Что такое туризм?

- а) отдых на берегу моря;
- б) путешествие по стране с рюкзаком;
- в) поход в кино.

2. Какой из перечисленных видов не относится к туризму?

- а) пешеходный;
- б) лыжный;
- в) водный;
- г) велосипедный;
- д) авиационный.

3. Какие вещи вы возьмете в поход?



а) б) в)

4. Какие действия туриста относятся к правилам личной гигиены?

- а) больше употреблять в пищу неизвестные грибы и ягоды;
- б) употреблять в пищу некипяченую воду;
- в) как можно чаще стирать, вытряхивать, проветривать и просушивать нижнюю и верхнюю одежду.

5. Какое снаряжение относится к личному снаряжению?



а) б) в)

6. Для чего нужен костер в походе? а) согреться и приготовить пищу;

б) помечтать;

в) слиться с природой.

7. К правилам сбора лекарственных растений относятся... а) вырывать их с корнем;

б) оставлять наиболее крупные растения на семена;

в) обламывать ветви черемухи, рябины, шиповника, калины.

8. Верно ли, что уложенный рюкзак должен быть похож на шар? а) да; б) нет.

9. Определите, какой туристский узел изображен на рисунке?

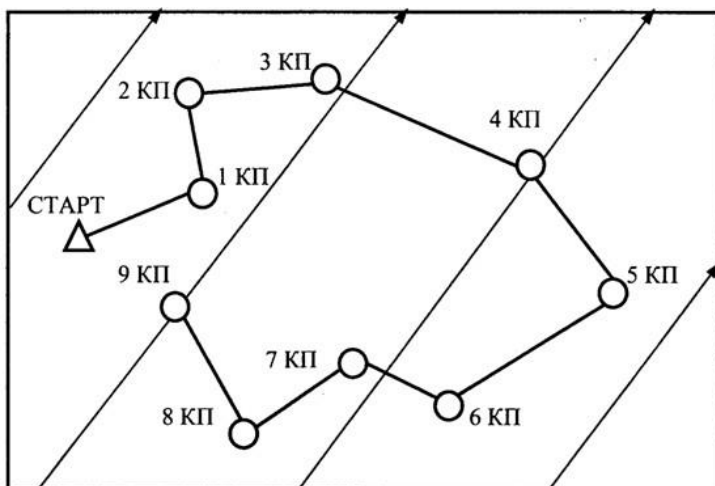
а) встречный; б) прямой;

в) брамшкотовый.



Практическое задание

Определить азимут со старта-1 КП-2 КП -и т.д. Результаты записать в таблицу.



Старт - 1 КП		5 КП - 6 КП	
1 КП - 2 КП		6 КП - 7 КП	
2 КП - 3 КП		7 КП - 8 КП	
3 КП - 4 КП		8 КП - 9 КП	
4 КП - 5 КП		9 КП - 10 КП	

Тест №3

1. Для чего предназначен

компас? а) узнать время;

б) для ориентирования на местности; в) узнать направление ветра;

г) для измерения масштаба карты.

2. Что такое бивуак?

а) участник группы, идущий последним в походной группе;

б) место размещения туристской группы для ночлега или отдыха;

в) день в походе, предназначенный для отдыха и подготовки группы к дальнейшему движению по маршруту.

3. Какие работы относятся к бивачным?

а) заготовка дров, оборудование место для костра, установка палаток; б) преодоление естественных препятствия, вязание туристских узлов; в) разработка туристского маршрута, заполнение маршрутной

документации

4. Разводить костер необходимо...

- а) по возможности на старом кострище;
- б) среди деревьев под нависающими ветвями; в) рядом с палатками

5. Какие предметы относятся к групповому снаряжению? а) палатка, ремонтный набор, костровое оборудование; б) спальный мешок, рюкзак, топор;

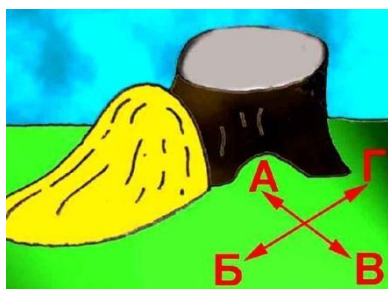
в) кружка, медицинская аптечка, накидка от дождя.

6. На каком рисунке изображен условный знак – дома лесников?



7. Как должны поступить туристы перед уходом с места бивака? а) мусор аккуратно сложить в кучу и оградить флажками;

б) весь пластик забрать с собой и выбросить в ближайший контейнер; в) весь мусор сжечь в костре.



На рисунке изображен муравейник. Где юг?

9. Какие предметы входят в состав ремонтного набора? а) иголки, нитки, булавки; б) зубная щетка, зубная паста, полотенце; в) медикаменты.

Практическое задание

Вязать 5 туристских узлов («проводник», «прямой», «проводник-восьмерка», «схватывающий», «встречный»)

Преодолеть полосу препятствий (состоящую не менее чем из

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Воспитательный компонент			
<p>Усвоены детьми знания норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • имеет соответствующие возрасту знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России, • имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет представление об экологической культуре, правилах поведения в природной среде и по отношению к животному миру. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе, основанным на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • имеет не достаточные для данного возраста знания об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России, • не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • знает, но не всегда соблюдает правила поведения в природной среде и по отношению к животному миру. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе, основанные на духовно-нравственных ценностях и традициях российского общества, народностей РФ, • очень мало знает об историческом и культурном наследии народов России, традициях, праздниках, памятниках, святынях, религиях народов России, • не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности, • имеет отрывочные знания правил поведения в природной среде и по 	<p>Педагогическое наблюдение, беседы с детьми, анкетирование, самообследование</p>

		отношению к животному миру.	
<p>. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучающийся осознает себя гражданином РФ, отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет духовно- нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество, • уважает права, свободы и обязанности гражданина РФ, отрицательно относится к любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, • гордится историческим и культурным наследием народов России и российского общества, • уважительно относится к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России, • уважительно относится к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России, • уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества, • испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи, • уважительно относится к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию, • развита восприимчивость к разным видам искусства, ориентация на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта, в семье, общественном пространстве, • ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья, • ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда, • уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, испытывает желание и способность к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, • ориентирован на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных мероприятиях, проектно-исследовательская деятельность</p>

		<p>жизненных планов, потребностей семьи, общества,</p> <ul style="list-style-type: none">• понимает влияние социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none">• обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания, разделяет не все духовно-нравственные ценности, традиции, которые выработало российское общество,• не всегда соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, понимает опасность дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д, но не всегда следует этим правилам,• понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества для страны и мира,• понимает значение уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России,• понимает значение уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России,• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,• испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близким людям,• понимает значение художественной культуры народов России,• частично развита восприимчивость к разным видам искусства, ориентация на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта, в семье, общественном пространстве,• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,• понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),• уважительно относится к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа,• понимает важность выбора сферы профессиональных интересов,	
--	--	--	--

		<p>профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи,</p> <ul style="list-style-type: none">• не отрицает влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, своей личной ответственности за действия в природной среде, неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов, но не всегда действует на основе этих знаний. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none">• обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиции», которые выработало российское общество,• не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,• не понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества,• не понимает важность уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России,• не понимает важность уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России,• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,• не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,• не понимает значения художественной культуры народов России для мирового искусства, культурного наследия,• испытывает избранное предпочтение к разным видам искусства, участвует в концертной деятельности для реализации своих творческих способностей в искусстве,• не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,• не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),• уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда,	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • осознает необходимость выбора профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов, • осознает значимость неприятия действий, приносящих вред природе, бережливости в использовании природных ресурсов. 	
<p>Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p>Высокий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения, • умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности, • умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе, • участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных, • участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности, • участвует в социально значимой деятельности: экологических, патриотических, историко-краеведческих, туристских и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей. <p>Средний уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • понимает свое физическое и психологическое состояние, • довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • периодически участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных, • периодически участвует в социально значимой деятельности: экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, туристских, и др. объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей. <p>Низкий уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> • очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения, • не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние, • очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе, • очень редко участвует в различных мероприятиях, направленных на 	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, оценка творческих и исследовательских работ и проектов, отзывы, интервью, материалы рефлексии и т. д</p>

		<p>сохранение и защиту природы и животных,</p> <ul style="list-style-type: none">• очень редко участвует в проектно-исследовательской и научной деятельности,• периодически участвует в социально значимой деятельности: экологических, гражданских, патриотических, историко-краеведческих, туристских, объединениях, акциях, программах; опыта обучения такой деятельности других людей.	
--	--	---	--

Диагностическая карта

**(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)*

ФИО	Показатели						
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		ИТОГО
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол

о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		ИТОГО %
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Беседа/ викторина по сознанию ценностей жизни, здоровья и безопасности.	сентябрь	В рамках учебного занятия	фото
2	Онлайн-викторина ко Дню народного единства «Единство в нас».	ноябрь	В рамках учебного занятия	На официальном сайте
4	Беседа «Путешественники»	декабрь	В рамках учебного занятия	Фото, информация в сообществе
5	Проект «Моя красная тетрадка».	декабрь	В рамках учебного занятия	Фото, видео, информация в сообществе учреждения
6	Игра-квест туристско-краеведческой направленности "В поисках сокровищ"	январь	В рамках учебного занятия	Фото, видео
7	Акция «Мой защитник»	февраль	В рамках учебного занятия	Фото, видео, информация в сообществе учреждения
8	Экологический слет	май		Фото, видео, информация в сообществе учреждения

Примерная анкета для разбора похода:

- Что понравилось и не понравилось в походе?
- Было ли трудно в походе? Когда?
- Какой участок маршрута особенно запомнился и почему?
- Как, по твоему мнению, справились со своими обязанностями командир группы, завхоз по питанию, старший проводник, другие «должностные» лица?
- Какие недостатки в снаряжении ты заметил?
- Кто показал себя настоящим туристом?
- Кого бы ты взял с собой в новый трудный поход и как бы распределил обязанности в группе, если бы ты был руководителем такого похода?
- Как отнеслись родители к твоему участию в походе?

**ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И КАЧЕСТВА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

(проверка начального уровня обученности)

№ п/п	Фамилия, имя	Знает, как ориентироваться на местности по компасу, карте, приметам	Знает виды костров. Способы их разведения	Знает как оборудовать бивак и ставить палатку	Умеет вязать простейшие узлы, знает их название	Умеет оказывать первую доврачебную помощь
1.						
2.						
3.						
...						

За каждое задание начисляется от 0 до 3 баллов

Максимум набранных баллов - 15 б