МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 г. ЧЕЛЯБИНСКА»
Грибоедова ул., 35, г. Челябинск, 454071, тел. (351) 772-80-20, факс 772-84-84,
E-mail: schoolchel106@bk.ru Сайт: http://shkola106chel.ru/

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» мая 2023
протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 106
Челябинска»
_____ Е.А. Дудкина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
DN: C=RU, S=Челябинская область, STREET="Грибоедова, 35", L=Челябинск, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА""", ОГРН=1027403775607, СНИЛС=01516503408, ИНН ЮЛ=7452019828, ИНН=744705590216, E=schoolchel106@bk.ru, G=Елена Анатольевна, SN=Дудкина, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.05.27 16:16:01+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «ЭРОН»

Возраст обучающихся: 11–17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гильманова Т.А.,
заместитель директора по ВР

Челябинск, 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЭРОН» (комбинированный туризм), (далее - программа) имеет туристско-краеведческую направленность.

Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. №2227-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Минобрнауки РФ от 9 ноября N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Закон Челябинской области от 11.06.1998 г. № 46 - ЗО «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений в Челябинской области» (с изменениями на: 19.12.2013);
- Приказ МОиН Челябинской области от 18.04.2012 г. № 301-885 «Об утверждении областной концепции сопровождения и поддержки одаренных и талантливых детей Челябинской области»;
- Устав МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска»;
- ПОЛОЖЕНИЕ о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска».

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Освоение содержания программы позволяет обучающимся не только получать новые знания, в области краеведения, туризма и соревнований по туризму, но и применять их на практике, принимая участие в слетах, ощущать свою принадлежность к сообществу спортсменов туристов, быть постоянно в ситуации успеха путем спортивного роста.

Туризм – один из самых эффективных и многогранных видов деятельности по работе с детьми.

Кроме любви к природе туризм может реально помочь в воспитании наших детей, и практически подготовить их к реальной жизни. В походе нет родителей, нет магазинов, кафе и

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

ресторанов, и ребята, как Робинзон, учатся заново жить. Они могут надеяться только на себя и на своих попутчиков. Пройдя поход в 7-15 дней, каждый из них умеет реально разводить огонь, готовить питание, ухаживать за собой, жить в обществе сверстников, и главное, не нарушать законы природы и общества.

Необходимость данной программы возникла из многолетнего опыта выступления детских команд в туристических слетах.

С 2009 года руководители туризма ввели новые правила по организации детского туризма. И теперь туризм стал чисто спортивным видом.

Все соревнования по туризму можно разделить на 4 вида:

- Соревнования по спортивному туризму;
- Соревнования-слеты по туризму;
- Соревнования-слеты «Зарница – Школа безопасности».
- Соревнования отчетов по пройденным походам. Спортивный туризм (далее - СТ) – вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.) на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов спортсменов при прохождении туристических маршрутов и дистанций. Официальные соревнования (мероприятия) по СТ на территории Российской Федерации проводятся по Правилам соревнований по спортивному туризму (далее Правила), которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов соревнований.

Вопросы организации и проведения соревнований и других туристических мероприятий, не вошедшие в Правила, регламентируются Регламентами, утверждаемыми общероссийским физкультурно-спортивным объединением (союзом, федерацией, ассоциацией), аккредитованным Федеральным органом исполнительной власти физкультуры и спорта по виду спорта «спортивный туризм».

- Соревнование-слет по туризму – это комплекс соревнований по разным дисциплинам.

В состав входят: СТ, спортивное ориентирование и конкурсная программа (конкурс «визиток», конкурс песен, краеведческий конкурс, конкурс «стенгазет», конкурс «бивака», конкурс «приготовления питания» и т. д.)

Каждое состязание проводятся по своим правилам и положениям.

- Соревнование-слет «Зарница – Школа безопасности» – это комплекс соревнований по разным дисциплинам.

В состав входят: СТ, спортивное ориентирование, «Спасработы», Пожарная полоса, конкурсу по военной подготовке (конкурс «Строя и песни», конкурс «по стрельбе», конкурс «Командиров», конкурс «Разборка – сборка автомата», конкурс «Одевания ОЗК» и т. д.) и конкурсная программа (конкурс «визиток», конкурс песен, краеведческий конкурс, конкурс «стенгазет», конкурс «бивуака», конкурс «приготовления питания» и т. д.)

Каждое состязание проводятся по своим правилам и положениям.

- Соревнования отчетов по пройденным походам. Соревнования заключаются в выявлении сильнейших туристских групп и туристов спортсменов при прохождении туристических маршрутов. Официальные соревнования (мероприятия) на территории Российской Федерации проводятся по Правилам соревнований по спортивному туризму, которые обязательны для спортсменов, тренеров, представителей команд, судей и организаторов соревнований.

Виды соревнований с использованием туристских навыков

Таблица 1.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

№	модули	Спортивный туризм	Соревнование – слет по туризму	Соревнование – слет «Зарница – Школа безопасности»	Соревнование отчетов
1	Спортивный туризм «дистанция»	Спортивный туризм «дистанция	Спортивный туризм «дистанция»	Спортивный туризм «дистанция»	
2	Спортивный туризм «маршрут»				Спортивный туризм «маршрут»
3	Конкурсная программа		Конкурсная программа	Конкурсная программа	
4	Спортивное ориентирование		Спортивное ориентирование	Спортивное ориентирование	
5	Конкурсы по военной подготовке			Конкурсы по военной подготовке	
6	Спасательные работы			Спасательные работы	
7	Пожарная подготовка			Пожарная подготовка	

Из вышеизложенного, видно, что самым сложным является «Соревнования – слет» поэтому в МБОУ «СОШ № 106 г. Челябинска» сформировано детское объединение «Туристический клуб «ЭРОН» (Энергичные Ребята Особого Назначения) и возникла потребность в создании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Педагогической целесообразностью создания программы заключается в реализации целей и задач по формированию здорового образа жизни, туристско-краеведческих навыков, гражданско-патриотической жизненной позиции, а также нравственных качеств, через командную работу по подготовке к соревнованиям различного уровня и развитие у обучающихся необходимых специальных дополнительных знаний и навыков, для удачного выступления команд.

Цель программы – формирование и развитие таких качеств личности, как целеустремленность, воля к победе, смелость, самостоятельность, через приобретение комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного прохождения соревнований-слетов.

Задачи:

Развивающие:

- Развивать активность, самостоятельность, целеустремленность, волю к победе, смелость.
- Формировать наблюдательность, познавательность, исследовательский интерес к окружающему миру.
- Создать комфортную обстановку для привлечения обучающихся к сотрудничеству и включение ихв активную деятельность, для погружения в ситуацию успеха.
- Способствовать адаптации подростков к жизни и их дальнейшей социализации.

Образовательные:

- Способствовать приобретению специальных знаний и умений, необходимые участия в соревнованиях-слетах.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

- Научить ориентироваться на местности по карте и компасу, для участия в соревнованиях по ориентированию.
- Формировать туристско-краеведческие навыки.
- Научить навыкам, необходимых для безопасного участия в:
  - соревнованиях по спортивному туризму;
  - соревнованиях-слетах по туризму;
  - соревнованиях-слетах «Зарница – Школа безопасности».

Воспитательные:

- Способствовать формированию привычек здорового образа жизни.
- Воспитывать чувство патриотизма, гражданственности и любви к природе родного края.
- Способствовать формированию и развитию творческих способностей учащихся, самостоятельности и коммуникабельности.

Отличительные особенности программы

Во всех ранее написанных программах обучение ребят сводится к комплексной подготовке к туристическим походам, и в том числе к соревнованиям по СТ и соревнованиям-слетам. Поэтому для удачных выступлений на соревнованиях уходит от 2 до 5 лет обучения. Данная программа позволяет сократить сроки подготовки до 1 – 2 лет. И тем самым повысить у детей самооценку и значимость в этом мире.

Данная программа предусматривает дифференцированный подход к обучению школьников. Освоение программы зависит от способностей обучающихся, дает им возможность достичь высоких результатов, вести здоровый образ жизни, уметь выживать в различных жизненных ситуациях.

Основные направления программы:

- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой реализации личности детей, их интеграция в общество;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- приобщение обучающихся к труду;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**:** 11-17 лет.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: 3 академических часа в неделю.

Программа рассчитана на 111 часов в год. (Исходя из 37 недель обучения в год).

Ведущей **формой** организации обучения является групповая.

Режим занятий: 3 раз в неделю по 1 часу.

Программа адаптирована для детей с ОВЗ.

Ожидаемые результаты

Главными результатами реализации программы являются удачное (без ЧП) совершениепоходов, участие и победы в соревнованиях, фестивалях, конкурсах обучающихся.

Учебные результаты:

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

- теоретические знания обучающегося;
- практические умения и навыки, предусмотренные программой, владение инструментами и материалами;
- общеучебные умения и навыки.

Освоение программы нацелено на:

- формирование и развитие таких качеств личности как целеустремленность, воля к победе, смелость самостоятельность;
- прохождение маршрутов спортивного ориентирования;
- проявление социальной активности и стремления к творческому росту и личному развитию;
- сплочение коллектива обучающихся.

Личностные результаты:

- проявлять навыки сотрудничества;
- понимать ценности здорового образа жизни.

*Метапредметные результаты***:**

- осознанное стремление поддерживать себя в хорошей физической форме,
- умение слышать сверстников в общении.

Предметные результаты

- Освоить комплекс знаний и умений, необходимых для безопасного нахождения в 3-6-дневных походах, и для участия в городских соревнованиях 1-ого класса сложности.
- Освоить безаварийное прохождение этапов соревнований 1-ого класса сложности.

Формы диагностики и оценка результативности:

Входящая диагностика вновь поступающего в объединение учащегося проводится при зачисление - в форме собеседования.

Формы диагностики:

- наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях);
- собеседование (с учащимися, родителями);
- участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся;
- мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам; прохождению этаповна время;
- тесты и задания на знание методики прохождения этапов соревнований;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;
- обсуждение типовых ситуаций;
- деловые и ролевые игры;
- игры на местности;
- аттестация.

Эффективность освоения программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося.

1. Учебные результаты:

- теоретические знания обучающегося;
- практические умения и навыки, предусмотренные программой, владение инструментами и материалами;
- овладение специальной терминологией;
- общеучебные умения и навыки.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

2. Динамика личностного развития

- организационно-волевые качества;
- ориентационные свойства личности;
- поведенческие характеристики.

Полученные данные заносятся в личные карты учёта динамики личностного развития обучающихся.

Виды контроля.

Текущий контроль осуществляется по каждой изученной теме и может проводиться в следующих формах: игра-испытание; практическое мероприятие (экскурсия, поход, поход выходного дня, мини-соревнование и т. д.); коллективная рефлексия; «срезовые» тренировки; вопросники, тестирование; соревнование; слет; турнир; сдача нормативов.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие (с 15.12 по 25.12), год (с 15.04 по 25.04).

Аттестация предусматривает организацию и проведение зачетного участия в соревнованиях, в туристском походе, экспедиции, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Это включает в себя: краеведческое изучение региона; разработку маршрута соревнования или похода; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности детей к соревнованиям и учебным походам по родному краю.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по программе.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в следующих формах: игра-испытание или практическое мероприятие (итоговый поход, итоговое соревнование и т. д.).

Критерии оценки результативности (Приложение 2).

Структура программы

Порядок изучения тем в целом и отдельных вопросов определяется педагогом в зависимости от местных условий деятельности объединения и может проходить в другом порядке, нежели представлено в учебном плане.

Систематические занятия по данной программе должны способствовать углублению детьми знаний о своем крае; об ориентировании на местности. Совокупность этих знаний будет являться фундаментом для выработки жизненных навыков и безопасного прохождения маршрутов.

Программа состоит из 2-х больших разделов:

- 1-ый раздел - «Спортивное ориентирование»
- 2-ой раздел - «Конкурсная программа».

Обучение детей ориентированию в пределах программ объединений «Туристический клуб «ЭРОН» не позволяет на равных конкурировать со спортсменами – ориентировщиками, так как существуют значительные различия в картах, в топознаках и правилах ориентирования.

Главной целью этого раздела является максимально подготовить детей к соревнованиям по спортивному ориентированию.

Конкурсная программа – это не спортивная дисциплина, и бывает очень сложно обучить и подготовить спортсмена для удачных выступлений в различных конкурсах. Туристы должны уметь петь, играть на сцене, рисовать стенгазеты, знать историю родного края и многое другое.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Конкурсная программа – расширяет культурное образование детей.

В коллектив могут входить дети и молодежь разных возрастов.

Обязательным условием достижения максимальных результатов, является сочетание групповых и индивидуальных занятий.

Количество и распределение часов в учебно-тематических планах по разделам примерное и может меняться в зависимости от нагрузки педагога и от конкретных ситуаций и обстоятельств.

2. Учебно-тематический план
(темы реализуются последовательно)

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие.**	**1**	**1**		опрос
2.	**Спортивное Ориентирование**	**36**	**15**	**20**	
2.1	Изучение карты	1	1		опрос
2.2	Изучение карты	1		1	опрос
2.3	Работа с картой и развитие памяти	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.4	Работа с картой и развитие памяти	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.5	Работа с картой и развитие памяти	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.6	Развитие пространственного воображения	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.7	Измерение расстояний счетом шагов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.8	Измерение расстояний счетом шагов	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.9	Измерение расстояний счетом шагов	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.10	Контроль пройденного расстояния по времени	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.11	Контроль пройденного расстояния по времени	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.12	Контроль пройденного Расстояния по времени	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.13	Развитие глазомера	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.14	Развитие глазомера	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
2.15	Развитие глазомера	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.16	Техника работы с компасом	1	1		Опрос, контрольное занятие
2.17	Техника работы с компасом	1	1		Опрос, контрольное занятие
2.18	Техника работы с компасом	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.19	Техника азимутного бега	1	1		Опрос, контрольное занятие

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

2.20	Техника азимутного бега	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.21	Техника азимутного бега	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.22	Движение без компаса	1	1		Опрос, контрольное занятие
2.23	Движение без компаса	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.24	Движение без компаса	1		1	Опрос, контрольное занятие
2.25	Трассы заданного направления	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
2.26	Трассы заданного направления	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
2.27	Маркированные трассы	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
2.28	Маркированные трассы	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
2.29	Развитие специальных тактико-технических навыков	1	1		Опрос, собеседование
2.30	Развитие специальных тактико-технических навыков	1	1		Опрос, собеседование
2.31	Развитие специальных тактико-технических навыков	1		1	Опрос, собеседование
2.32	Анализ тренировок и соревнований	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
2.33	Анализ тренировок и соревнований	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
2.34	Анализ тренировок и соревнований	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
2.35	Анализ тренировок и соревнований	1	0,5	0,5	Опрос, собеседование
3.	**Конкурсная программа**	**58**	**22**	**36**	
3.1	Конкурс песни	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.2	Конкурс песни	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.3	Конкурс песни	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.4	Конкурс песни	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.5	Конкурс песни	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.6	Конкурс песни	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.7	Конкурс песни	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.8	Конкурс песни	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.9	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

3.10	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.11	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.12	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.13	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.14	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.15	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.16	Конкурс визиток	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.17	Конкурс визиток	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.18	Конкурс визиток	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.19	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.20	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.21	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.22	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.23	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.24	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.25	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.26	Конкурс краеведов	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.27	Конкурс краеведов	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.28	Конкурс краеведов	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.29	Конкурс стенгазет	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.30	Конкурс стенгазет	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.31	Конкурс стенгазет	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.32	Конкурс стенгазет	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.33	Конкурс стенгазет	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.34	Конкурс стенгазет	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.35	Конкурс стенгазет	1		1	Опрос, контрольное занятие

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

3.36	Конкурс стенгазет	1		1	Опрос, контрольное занятие
3.37	Конкурс бивуака	1	1		Опрос, контрольное занятие
3.38	Конкурс бивуака	1	1		Опрос, контрольное занятие
3.39	Конкурс бивуака	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.40	Конкурс бивуака	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.41	Конкурс бивуака	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.42	Конкурс бивуака	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
3.43	Конкурс приготовления питания	1	1		Опрос, контрольное занятие
3.44	Конкурс приготовления питания	1	1		Опрос, контрольное занятие
3.45	Конкурс приготовления питания	1	1		Опрос, контрольное занятие
3.46	Конкурс приготовления питания	1	1		Опрос, контрольное занятие
3.47	Конкурс вязания узлов	1	0,5	0,5	мини - соревнование
3.48	Конкурс вязания узлов	1	0,5	0,5	мини - соревнование
3.49	Конкурс вязания узлов	1	0,5	0,5	мини - соревнование
3.50	Конкурс вязания узлов	1	0,5	0,5	мини - соревнование
3.51	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
3.52	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
3.53	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
3.54	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
3.55	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
3.56	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
3.57	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
3.58	Конкурс вязания узлов	1		1	мини - соревнование
4.	**Общая физическая подготовка**	**10**	**2**	**8**	
4.1	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
4.2	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

4.3	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
4.4	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	Опрос, контрольное занятие
4.5	Общая физическая подготовка	1		1	Опрос, контрольное занятие
4.6	Общая физическая подготовка	1		1	Опрос, контрольное занятие
4.7	Общая физическая подготовка	1		1	Опрос, контрольное занятие
4.8	Общая физическая подготовка	1		1	Опрос, контрольное занятие
4.9	Общая физическая подготовка	1		1	Опрос, контрольное занятие
4.10	Общая физическая подготовка	1		1	Опрос, контрольное занятие
5.	**Аттестация промежуточная**	**6**		**6**	
5.1	Аттестация промежуточная	1		1	Игра – испытание, мини - соревнование
5.2	Аттестация промежуточная	1		1	Игра – испытание, мини - соревнование
5.3	Аттестация промежуточная	1		1	Игра – испытание, мини - соревнование
5.4	Аттестация промежуточная	1		1	Игра – испытание, мини - соревнование
5.5	Подведение итогов	1		1	Итоговое занятие
5.6	Подведение итогов	1		1	Итоговое занятие
ИТОГО:		**111**	**40**	**71**	

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

3. Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Цели первого года обучения. Техника безопасности на тренировках, в клубе, на соревнованиях. Анкетирование. Обязательная программа. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Вопросы организации и планы работы кружка, на учебный год.

2.Техника работы с картой. Умение быстро читать и правильно понимать карту в условиях бега по пересеченной местности — сложный технический навык.

В умении работать с картой — один из главных залогов успеха на соревнованиях.

2.1. Изучение карты.

Теория. Условные знаки спортивных карт. Подразделение все знаков на: 1) рельеф местности, 2) скалы и камни, 3) гидрография и болота, 4) растительность, 5) искусственные сооружения. Изучение легенд КП. Классификация объектов на местности: точечные, линейные и площадные. Масштабы. Начальные выходы на местность.

Практика. Упражнения по запоминанию «условных знаков». Изучение рельефа по карте и на местности. Выбор путей движения.

Работа с картой и развитие памяти.

Теория. Выбор сети опорных ориентиров. Поиск на карте пути, пройденного на местности. Общее развитие памяти, наблюдательности, сообразительности.

Практика. Складывание разрезных карт. Перенос дистанций с эталона на карту. Упражнения по запоминанию «условных знаков». Рисование участков карты по памяти.

Развитие пространственного воображения.

Теория. Изучение моделей рельефа. Зарисовка форм рельефа.

Практика. Упражнения по запоминанию «условных знаков». Изучение рельефа по карте и на местности. Выбор путей движения. Определять по карте общую характеристику местности, представлять пространственные соотношения ее частей и элементов, воссоздавать в виде образа относительно подробную картину местности по условным знакам.

Измерение расстояний счетом шагов.

Теория. Измеренные расстояния на карте с помощью линейки и подручных материалов.

Практика. Отработка метода счета шагов на местности: на хорошей ровной дороге, на тропинке, на подъеме и спуске, по кустарнику и пересеченной местности.

Контроль пройденного расстояния по времени движения.

Теория. Вырабатывать у спортсмена «чувство расстояния», которое основано на учете интенсивности работы.

Практика. Вырабатывать у спортсмена «чувство расстояния» через отработку метода счета шагов на местности: на хорошей ровной дороге, на тропинке, на подъеме и спуске, по кустарнику и пересеченной местности.

Развитие глазомера.

Теория. Откладывание отрезков заданной длины. Определение длины отрезка на карте. Определение расстояний на местности.

Практика. Развитие глазомера через метод счета шагов на пересеченной местности.

Техника работы с компасом.

Теория. Конструкции компасов. Техника взятия азимута. Устранение вращения стрелки.

Практика. Упражнения по определению азимута на объект. Снятие азимута с карты.

Техника азимутного бега.

Теория. Движение по равнине. Движение по склонам. Упреждающий азимут. Общее (грубое) ориентирование.

Практика. Упражнения на промежуточных азимутальных отрезках. Прописывание по карте азимутального бега, с учетом рельефа и просчетом времени движения.

Движение без компаса.

Теория. Использование солнца и тени от предметов. Бег с «чтением карты». Движение через промежуточные ориентиры.

Практика. Упражнения по движению через промежуточные ориентиры, с учетом рельефа и времени движения.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Трассы заданного направления.

Теория. Снаряжение. Обучить ребят «умению на соревнованиях самостоятельно выбрать по этапам самый рациональный путь движения».

Практика. Прописывание по карте маршрута движения, с учетом рельефа и просчетом времени движения.

Маркированные трассы.

Теория. Снаряжение. Особенности от других видов ориентирования. Дополнительные трудности. Соотношение скорости и точности.

Практика. Прописывание по карте безопасного и надежного маршрута движения по маркированной трассе, с учетом рельефа и просчетом времени движения.

Развитие специальных тактико-технических навыков.

Теория. В спортивном ориентировании есть свои особенности подготовки и проведения соревнований, тренировки спортсменов, взаимодействия и взаимопонимания судей, тренеров, участников. Работа с организаторами по уточнению карт. Аварийный азимут.

Практика. Прописывание по карте безопасного и надежного маршрута движения, с учетом рельефа и просчетом времени движения. Работа по уточнению карт. Хождение по аварийному азимуту.

Анализ тренировок и соревнований.

Теория. Ведение дневника. Постановка личных целей и их достижение.

Практика. Проверка ведения дневника, и выполнения поставленных личных целей. Проанализировать пути движения победителей. Выбор оптимального пути. Выяснение основных ошибок.

3. Конкурсная программа

Конкурс песни.

Теория. Общие правила конкурса. Бонусные баллы. Штрафы.

Подбор репертуара. Подбор песен подходящих по тематике соревнований и приятных для исполнения.

Разбор текста песен. Фиксирование текста песен на бумаге, разбор, по словам, запоминание.

Разбор мелодии песен. Прослушивание песни и запоминание мелодии с последующим воспроизведением.

Придание смысла песням. Разбор по словам песни и поиск в ней смысла. Выделение главных слов, расстановка акцентов.

Разучивание и исправление песни. Дыхательная гимнастика. Упражнение на развитие правильного дыхания.

Исполнение песен перед публикой, на собрание клуба. Работа на зрителя.

Практика. Исполнение песен перед публикой или на видео камеру. Анализ работы исполнителей на зрителя. Проанализировать видеозапись. Выяснить основные ошибки. Выбрать пути их устранения.

Конкурс визиток.

Теория. Общие правила конкурса. Бонусные баллы. Штрафы.

Сочинение представления. Составление миниатюрок, переделка песен. Компоновка представления.

Распределение ролей. Проба каждого желающего на роль и выявление подходящих претендентов.

Подбор музыкального сопровождения. Выбор музыки для визитки, подходящей по смыслу и ритму. Расстановка акцентов.

Разучивание и исправление визитки. Подборка артистов, раздача ролей, изучений их. Компоновка представления. Репетиция, исправление ошибок.

Показ визитки перед публикой, на собрание клуба. Работа на зрителя.

Выступление на соревнованиях.

Подведение итогов. Разбор прошедших соревнований, выступлений: поздравление победителей, разбор ошибок. Исправление ошибок.

Практика. Исполнение визитки перед публикой или на видео камеру. Анализ работы исполнителей на зрителя. Проанализировать видеозапись. Выяснить ошибки. Выбрать пути их устранения.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Конкурс краеведов.

Теория. Общие правила конкурса. Бонусные баллы. Штрафы. Изучение родного края: района, города, области, федерального округа, России. Их особенности. Какие памятники есть в каждом районе. Улицы города, их история. Разбор тематики соревнований. Распределение всей информации между участниками соревнований.

Практика. Знакомство с краеведческой культурой и краеведческими объектами. Работа с картами, книгами и видео материалами. Проведение игр и зачетов.

Конкурс стенгазет.

Теория. Общие правила конкурса. Бонусные баллы. Штрафы. Культурология составления и оформления стенгазет и боевых листков. Разбор тематики соревнований. Поиск художественных талантов в команде. Распределение обязанностей в команде - оформителей газеты.

Практика. Работа с книгами, с фото и видео материалами. Проведение контрольных зачетов – «оформление стенгазеты», по правилам предстоящих соревнований.

Конкурс бивуаков.

Теория. Общие правила конкурса. Бонусные баллы. Штрафы. Изучения опыта прошлых. соревнований. Разбор бивуака на соревнованиях. Составление всех необходимых работ для организации бивуака. Распределение их между членами команды.

Практика. Работа с книгами, с фото и видео материалами. Проведение подготовительных работ, по подготовке снаряжения для бивуака к предстоящим соревнованиям.

Конкурс приготовления питания.

Теория. Общие правила конкурса. Бонусные баллы. Штрафы. Изучения опыта прошлых. соревнований. Разбор конкурса на соревнованиях. Изучение видов костров. Изучение приготовления различных блюд. Факторы, мешающие конкурсу (ветер, дождь, сырые дрова и т. д.), и их устранение. Составление всех необходимых работ для организации конкурса. Распределение их между членами команды.

Практика. Работа с книгами, с фото и видео материалами. Проведение подготовительных работ, по подготовке снаряжения для приготовления питания к предстоящим соревнованиям.

Конкурс вязания узлов.

Теория. Общие правила конкурса. Бонусные баллы. Штрафы. Изучения опыта прошлых. соревнований. Разбор конкурса на соревнованиях. Изучение узлов.

Практика. Работа с книгами, с фото и видео материалами. Вязание узлов на время.

4. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Требования к физической подготовке. Необходимость самостоятельных занятий для поддержания спортивной формы. Нормативы спортивного роста.

Упражнения для рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты. Лыжный спорт. Восточные гимнастики. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Врачебный контроль и самоконтроль - периодичность проведения. Медицинские противопоказания обучающихся. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Поддержание спортивной формы. Ведение личного дневника. Предупреждение травм.

Практика. Работа с книгами, с фото и видео материалами. Проведение контрольных зачетов по ОФП.

5. Контроль

Аттестации (промежуточная и итоговая).

Теория. Проверка знаний группы. Оценка руководителя и каждого из членов коллектива.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Практика. Проверка ведения дневника, и выполнения поставленных личных целей. Аттестация промежуточная и итоговая.
Подведение итогов.

Теория. Рефлексия деятельности. Подведение итогов учебного года. Планирование дальнейшей деятельности. Проверка знаний группы. Анкетирование. Оценка руководителя и каждого из членов коллектива.

Практика. Проверка ведения дневника, и выполнения поставленных личных целей. Выпускной вечер. Фото-отчеты, газеты.

Формами подведения итогов (формы аттестации) реализации данной программы являются:

- наблюдение (на занятиях, в походах, на соревнованиях);
- собеседование (с учащимися, родителями);
- участие в соревнованиях, спортивные достижения учащихся;
- мини-соревнования и контрольные упражнения по туристским навыкам, прохождению этапов на время;
- тесты и задания на знание методики прохождения этапов соревнований;
- тестирование уровня физического развития и сдача контрольных нормативов;
- обсуждение типовых ситуаций;
- деловые и ролевые игры;
- игры на местности;
- аттестация.

Для оценки эффективности реализации программы проводятся мониторинговые исследования. Мониторинг оценивает теоретические знания, практические навыки и личностные качества.

Текущий контроль осуществляется по каждой изученной теме и может проводиться в следующих формах: игра-испытание; практическое мероприятие (экскурсия, поход, поход выходного дня, мини-соревнование и т. д.); коллективная рефлексия; срезовые тренировки; вопросники, тестирование; соревнование; слет; турнир; сдача нормативов.

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие (с 15.12 по 25.12), год (с 15.04 по 25.04).

Аттестация предусматривает организацию и проведение зачетного участия в соревнованиях, в туристском походе, экспедиции, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Это включает в себя: краеведческое изучение региона; разработку маршрута соревнования или похода; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности детей к соревнованиям и учебным походам по родному краю.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе.

Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: игра-испытание; практическое мероприятие (итоговый поход, итоговое соревнование и т. д.).

Параметры подведения итогов:

- количество воспитанников (%), полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу;
- причины не освоения детьми образовательной программы;

Критерии оценки результативности.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- высокий уровень – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- средний уровень – у обучающегося объём усвоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- низкий уровень - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Система отслеживания результатов

Мониторинг освоения результатов программы

Предметные

	Критерии	**Степень выраженности качества и балльная оценка**
1	Комплекс знаний и умений, необходимых для безопасного участия в городских соревнованиях «Зарница – Школа Безопасности» 1 класса сложности	Высокий уровень: умеет планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса, освоил весь объём знаний конкурсной программы (песни, визиток, стенгазет и т.д.) – 3 балла
		Средний уровень: умеет планировать маршрут и проходить его с помощью карты и компаса, освоил объём знаний конкурсной программы (песни, визиток, стенгазет и т.д.) на 70-50% – 2 балла
		Низкий уровень: планирует маршрут в составе группы и проходит его с помощью карты и компаса, освоил объём знаний конкурсной программы (песни, визиток, стенгазет и т.д.) менее чем на 50% – 1 балл

МБОУ "СОШ № 104 г. Челябинска"

Метапредметные

	Критерии	Степень выраженности качества и балльная оценка
1.	умение управлять, контролировать и корректировать свою деятельность для достижения успеха в соревнованиях	Высокий уровень: управляет своей деятельностью – 3 балла
		Средний уровень: иногда управляет своей деятельностью – 2 балла
		Низкий уровень: не управляет своей деятельностью – 1 балл

Личностные

	Критерии	Степень выраженности качества и балльная оценка
1.	коммуникабельность	Высокий уровень: контактирует со всеми непринужденно – 3 балла
		Средний уровень: иногда контактирует хорошо – 2 балла
		Низкий уровень: на контакты идет с трудом – 1 балл
2.	самостоятельность	Высокий уровень: умеет все делать сам – 3 балла
		Средний уровень: все делает только в коллективе – 2 балла
		Низкий уровень: сам делает с трудом – 1 балл

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

4. Методическое обеспечение программы

Основные методы и формы организации образовательного процесса

Наименование раздела (тема учебно-тематического плана)	Формы организации УВП (учебно-воспитательного процесса)	Формы организации деятельности учащихся	Методы	Дидактический комплекс, оборудование	Формы подведения итогов по разделу (теме)
1. Вводное занятие.	Практическое занятие	Групповая	Беседа	Схемы, фото-видеоматериалы	Опрос
2. Спортивное Ориентирование	Лекция, практическое занятие	Групповая, подгруппова я	Беседа, разбор соревнований, практическая работас картами	Схемы, фото-видеоматериал ы	Опрос, выполнение упражнений, мини-соревнование, игра-испытание
3. Конкурсная программа	Лекция, практическое занятие, круглый стол	Групповая, подгруппова я	Беседа, разбор соревнований, практическая работа	Схемы, фото-видеоматериал ы	Опрос, тест, мини-соревнование, игра-испытание
4. Общая физическая подготовка	Лекция, практическое занятие	Групповая, подгруппова я	Беседа, разбор соревнований, практическая работа	Схемы, фото-видеоматериал ы	Выполнение упражнений
5.1 Аттестации (промежуточная и итоговая)	Лекция, практическое занятие	Групповая	Беседа, практическая работа	Схемы, фото-видеоматериалы	Мини-соревнование
5.2 Подведение итогов	Круглый стол	Групповая	Беседа	Схемы, фото-видеоматериал ы	Самоанализ

Методическими видами продукции являются:

- Язык схематических изображений
- Туристический квест
- Права и обязанности участника путешествия членов турклуба «ЭРОН».

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Алгоритм занятий.

Все занятия проводятся в три этапа:

- Вводный - 15% времени занятия. Отводится ребятам на общение друг с другом, и на выполнение срочных работ по клубу.
- Основной - 75% времени занятия. В это время происходят основные действия: игра или диспут, на заданную тему, показ слайдов или кинофильмов, подготовка или проведение соревнований, походов и т. д.

Причем все занятия проходят по определенному сценарию:

1. Пробуждение интереса к данной теме в виде истории, анекдота, спора и т. д.
2. Постановка перед ребятами проблемы.
3. Решение ими этой проблемы.
4. Анализ ребятами результатов своих действий.
5. Анализ руководителем действий ребят и подведение итогов деятельности.

- Заключительный - 10% времени занятия. В это время ребята работают индивидуально. Они могут получить консультацию у руководителя или старших товарищей на интересующие их вопросы и по возникающим проблемам: личные взаимоотношения, психология, астрология и т. д.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Материально-техническое обеспечение и оснащенностьобразовательного процесса

Для отработки специальных навыков этапов соревнований и для организации игр, необходима спортивная площадка, или улица с деревьями, или лесной парк.

№	Наименование оборудования	Количество единиц
	Печатные пособия	
1	Топографические знаки	1
	Туристское снаряжение: -Личное :	
1	- коврики,	15
2	- Спальники,	15
3	- рюкзаки,	15
	Туристское снаряжение: -Бивуачное :	
1	-палатки: летние (3,4 – мест.)	5
2	зимняя	1
3	банная	1
4	- котлы	4
5	- тент костровой	3
6	- тент под палатку	6
7	- костровой трос	2
8	- инструменты (пила, топор, лопатка, бензопила и т.д.)	1 комп
9	- кухонные инструменты (половник, нож, терка и т. д.)	2 комп
10	- аптечка	1 комп
11	- ремонтный набор	1 комп
	Другое снаряжение: -для соревнований:	
1	- походный стол	2
2	- походный стул	4
3	- рации	4
4	- рулетка 30 м	1
5	- «волчатник» 100 м	1 комп
	Специальное туристское снаряжение:	
1	- компас	6
2	- веревки 40 м	2
3	- карабины	20
4	- жумары	6
5	системы страховочные и т. д	6
	Учебные стенды, макеты, планшеты, картографический материал.	
1	- карты	30
2	- стенды	7
	Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т.п.) оборудование	
1	Электронный ресурс:	
2	-обучающие фильмы	10
3	- презентации	3
4	- подборки фотографий	10
5	- фотоархив	1
6	- секундомер	1
7	- термометр	2

МБОУ СОШ № 106 г. Челябинска"

8	- линейки	1
9	- гитара	1
10	-фломастеры, краски, карандаши, ватман	1 комп
11	-швейная машина	2
12	-доска учебная	1
13	-компьютер	1
14	-проектор	1
15	-экран	1
Тренажеры:		
1	- ромб	1
2	- рукоход	1
3	- скальная стена	1
4	- паутина	1
5	- кочки	1
6	- бревно	1
Мебель		
1	Стол	4
2	стулья	20
Дидактические материалы		
1	Язык схематических изображений	1
2	Туристический квест	1
3	Квест «Найди Красногорские пещеры»	1
4	Права и обязанности участника путешествия членов турклуба «ВЕК».	1

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий специальные курсы и статус «инструктор детско-юношеского туризма».

5. Список литературы

А. Список литературы для педагогов:

1. Анисимов О. С. Методическое обеспечение управленческой деятельности. – Свердловск 1990. – 104 с.

2. Балабин М. А. Туристическая секция коллектива физкультуры. – М. Профиздат. 1988. – 143 с.

3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. Пер. с англ. Общ. ред. М. С. Мацковского. – СПБ. Лениздат. 1992. – 400 с.

4. Варламов, В. Г. Физическая подготовка туристов–пешеходников: методические рекомендации / В. Г. Варламов. – М. : ЦРИБ «Турист», 1979.

5. Веретенников Е.И. и Дротов И.А. Общественный туристический актив. Подготовка, обучение, воспитание. – М., Профиздат. 1990. – 176 с.

6. Иванов, Е. И. Начальная подготовка ориентировщика / Е. И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

7. Иванов, Е. И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию / Е. И. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.

8. Кирин, Ф. Я. Природа Челябинской области / Ф. Я. Кирин. – Челябинск, 1964.

9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов пешеходный туризм. – М. Физкультура и спорт. 1990. – 175 с.

10. Коструб А.А. Медицинский справочник туризма. – М. Профиздат, 1990. – 256 с.

11. Курилова В.И. Туризм. Учебное пособие для студентов. М Просвещение, 1988. – 224 с.

12. Матвеев, А. К. Географические названия Урала / А. К. Матвеев : краткий топонимический словарь. – Свердловск : Средне-Уральское книжное издательство, 1980.

13. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех: Книга для будущих родителей. – М.: Дет. лит.,

МБОУ СОШ № 106 г. Челябинска"

1989. – 367 с.

14. Щербаков, Ф.В., Осипов П.В. Сборник дополнительных общеобразовательных программ туристско-краеведческой направленности: сборник методических материалов. – Челябинск: ЧИППКРО, 2015. – 352 с.

Б. Список литературы для обучающихся:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. Пер. с англ. Общ. ред. М. С. Мацковского. – СПБ. Лениздат. 1992. – 400 с.

2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов пешеходный туризм. – М. Физкультура и спорт. 1990. –175 с.

3. Коструб А.А. Медицинский справочник туризма. – М. : Профиздат, 1990. – 256 с.

4. Пряников С.Г. Горы друзья и враги. – Алма-Ата, Кайнар, 1989. – 272 с.

5. Снаряжение для горного туризма. М. : Профиздат, 1987. –192 с.

Интернет-источники:

Tourlib.net/lib/htm «Все о туризме». Туристическая библиотека

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Приложение 1. Контрольно-измерительные материалы

Промежуточная аттестация

Теоретические вопросы.

1. Дан числовой масштаб 1:10000. Расстояние по карте между двумя точками 9,3 см. Вычислите расстояние между этими точками на местности: а) 9,3 км; б) 930 м; в) 93 м.
2. Какой топознак не относится к рельефу: а) овраг; б) вырубка; в) курганы и бугры масштабные.
3. Каким цветом на карте обозначают реки?: а) черным; б) желтым; в) синим.
4. Куда показывает стрелка компаса: а) на ЮГ; б) на СЕВЕР; в) на ВОСТОК.
5. Что означает слово «рельеф»?: а) строение земной поверхности; б) наличие гор на местности; в) наличие гор и возвышенностей на карте.
6. Что такое пульс?: а) частота сердечных сокращений; б) частота дыхания; в) величина кровеносного давления.
7. Что происходит с пульсом, если человек бежит?: а) увеличивается; б) уменьшается.

Практика.

1. Определить топознаки по карточке.
2. Описать маршрут по карте.
3. Составить список личного снаряжения для однодневного похода.

Физические нормативы

Обучающиеся 10-12 лет

№ п/п	Норматив	Оценка					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Скакалка (кол-во раз за 30 сек.)	50	45	35	60	55	45
2	Бег 1 км (мин.)	4,10	4,30	5,00	4,30	5,00	5,30
3	Подтягивание (кол-во раз)	9	7	5	4	2	1
4	Отжимание (кол-во раз за 1 мин.)	23	18	13	18	12	8
5	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	45	40	35	38	33	25

Обучающиеся 13-14 лет

№ п/п	Норматив	Оценка					
		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Скакалка (кол-во раз за 30 сек.)	55	50	40	65	60	50
2	Бег 1 км (мин.)	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
3	Подтягивание (кол-во раз)	10	8	5	4	2	1
4	Отжимание (кол-во раз за 1 мин.)	25	20	15	19	13	9
5	Пресс (кол-во раз за 1 мин.)	48	43	38	38	33	25

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Ф.И. обучающегося_____

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень	
			1 полугодие	2 полугодие
1. Организационно-волевые качества				
Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на ½ занятия		
		Более, чем на ½ занятия		
		На все занятие		
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне		
		Иногда – самим ребенком		
		Всегда – самим ребенком		
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки(приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне		
		Периодически контролирует себя сам		
		Постоянно контролирует себя сам		
2. Ориентационные качества				
Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная		
		Заниженная		
		Нормальная		
Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне		
		Периодически поддерживается самим ребенком		
		Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно		

МБОУ "СОШ №106 г. Челябинска"

3. Поведенческие качества				
Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты		
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать		
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты		
Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах		
		Участвует при побуждении извне		
		Инициативен в общих делах		

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Оценка личностного развития

Оценка метапредметного и личностного развития

	Осознанное стремление поддержания себя в хорошей физической форме	Высокий уровень: целенаправленно занимается собой – 3 балла
		Средний уровень: иногда занимается собой – 2 балла
		Низкий уровень: собой не занимается – 1 балл
	Принятие умений и навыков для ведения здорового образа жизни	Высокий уровень: применяет умения и навыки – 3 балла
		Средний уровень: принимает их, но не всегда ими руководствуется – 2 балла
		Низкий уровень: не принимает их – 1 балл
	Умение слушать сверстников в общении	Высокий уровень: слушает часто – 3 балла
		Средний уровень: слушает иногда – 2 балла
		Низкий уровень: не слушает – 1 балл
	Умение вступать в диалог	Высокий уровень: вступает часто – 3 балла
		Средний уровень: вступает иногда – 2 балла
		Низкий уровень: не вступает – 1 балл
	Умение применять правила поведения для комфортного нахождения на природе	Высокий уровень: применяет правила – 3 балла
		Средний уровень: иногда применяет правила – 2 балла
		Низкий уровень: не применяет правила – 1 балл
	Сотрудничество	Высокий уровень: контактирует со всеми непринужденно – 3 балла
		Средний уровень: иногда контактирует хорошо – 2 балла
		Низкий уровень: на контакты идет с трудом – 1 балл
	Проявление самостоятельности	Высокий уровень: умеет все делать сам – 3 балла
		Средний уровень: все делает только в коллективе – 2 балла
		Низкий уровень: сам делает с трудом – 1 балл
	Проявление инициативности	Высокий уровень: самостоятельно проявляет инициативу – 3 балла
		Средний уровень: иногда проявляет инициативу – 2 балла
		Низкий уровень: не проявляет инициативы – 1 балл

МБОУ "СОШ № 101 г. Челябинска"

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Язык схематических изображений

1. АЛФАВИТ (представлен категориальной парой).

– разомкнутая линия (отрезок) и – замкнутая линия.

2.СЛОВАРЬ

целое

– Объект 2.2 структура – Объект состоящий из частей

–Объект и часть

многообразие отношение (структурообразующее) его состояний

актуально существующее

состояние объекта

отношение

принадлежности потенциально возможное

данного состояния состояние объекта

данному объекту

– Объект типа "вещь".

отношение перехода 2.6. Барьер –

возможность смены невозможнос

смены

состояний объекта состояния объект

—Объект т

"средство"

п.2.5 и 2.6. отражают двойственный характер существования объекта

2.7 – отношение типа "воздействие"

2.8 – отношение типа "взаимодействие"

2.9 – отношение типа "порождение" (генетическое отношение, затруднение)

существование первого (I) требует для своего разрешения введения добавочного (2)

– снятие затруднения в существовании первого (1) за счет воздействия не него добавочно введенного (2):

. преобразование объекта типа "вещь" с помощью объекта типа "средство".

Определенность смены состояний объекта типа "вещь"

достигается запретом смены состояния объекта типа "средство"

в ходе его преобразующего воздействия.

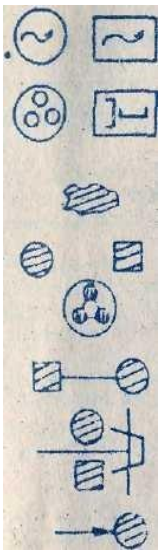
Модальность:——— – действительное; —— – возможное;

═══ – необходимое; • ▬▬ виртуальное ;

– акцент внимания.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

3. ОБЩАЯ ЧАСТЬ ЯСИ



движение (процесс) внутри некоторого пространства

Пространство и подпространство в нем

Нечто не имеющее определенности

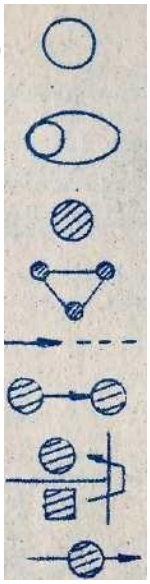
Нечто различной

Нечто структурно организованное

Отношение НЕЧТО и НЕЧТО

Два НЕЧТО, соотнесенные между собой

Воздействие Внешнего на НЕЧТО



Пространство (круг)

Генетическое отношение пространств

Нечто имеющее определённость

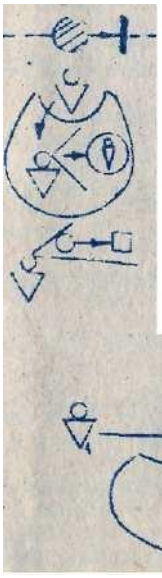
Структура вообще определенности

Процесс (стрелка показывает направление)

Направленное отношение НЕЧТО и НЕЧТО

Направленное соотнесение двух НЕЧТО

Направленное движение НЕЧТО



Встреч НЕЧТО препятствием в движении

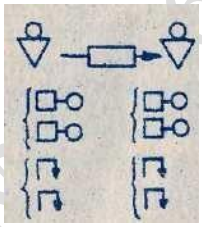
Порождение РЕФЛЕКСИВНОГО образа себя

Преобразование образа

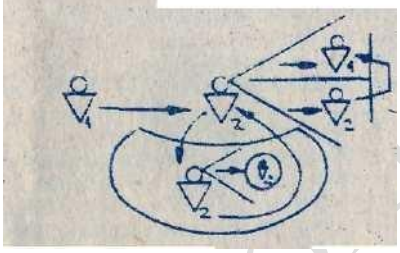
Неорганизованная траектория движения НЕЧТО

Сравнение двух образов в пространстве мызнания

другому



Построение текста для, сообщения (воздействие на другого с помощью знаковых средств)



– другого

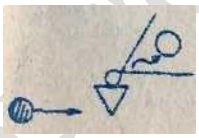
4..

Порождение образа другого и сопоставлен образа с образом себя

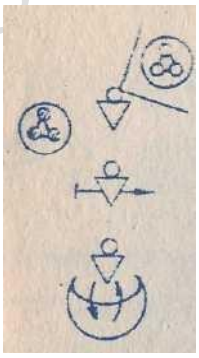
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЧАСТЬ ЯСИ

– человек;

– человек с его внутренним пространством сознания или предсознания;



– человек, порождающий образ внешнего предмета (познавательная сторона существования)



- *Выход из* действия в рефлексию и возврат обратно в действие.

предмета, имеющего определённость;

- поведение (деятельность) человека (действенная сторона существования);

МБОУ СОШ № 56 г. Челябинска"

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Игра – испытание
Туристический квест «Звездный десант»

Наш звездолет возвращается на планету 3016 год Земля с планеты Проктоцентавра. Необходима дозаправка провиантом. На планете Марс находится база звездного флота. Атмосфера на планете экстремальная случаются энергетические и солнечные бури и кислотные дожди. На планете живут ядовитые насекомые – «Клещюганы».

Задача:

Десант разбивается на мобильные группы. У каждой группы свой маршрут. Вам необходимо пройти по маршруту выполнить все задания. За каждое правильно выполненное задание вы получаете ключевые подсказки, к паролю на базу. Но главное вы должны уложиться в контрольное время (КВ). Иначе звездолет улетит без Вас.

Ваша главная ЦЕЛЬ – найти базу, разгадать пароль, получить провиант и вернуться на звездолет!

Задание № 1. Защититься от «Клещюганов».

Их описание мелкие (до 5 мм), водятся в кустах и в высокой (более 30 см) траве, когда садятся на жертву, ползут всегда вверх. Руками не трогать. Их можно уничтожить камнем или огнем.

Техника безопасности. Осматриваться каждые 15 минут. Друг друга камнями не бить и огнем не жечь.

Задание №2. «Найти базу!»

Описание: Вам выдается компас и легенда (у каждой группы своя).

Задача выйти в заданный район. КВ 8 мин.

Задание №3. «Распутать «Путаницу».

Описание: Участники становятся вместе близко друг к другу, берутся за руки наиболее хаотичным образом. После чего им предлагается «распутаться», не разжимая рук.

Задание №4. «Спастись от дождя».

Описание: Через 6 минут начнется ядовитый дождь (будет идти 2 минуты).

Задача. Спасти всю команду.

Задание №5. «Приседушки»

Упражнение состоит из нескольких частей (обычно, трех).

Первая часть выполняется в парах, вторая — в четверках или пятерках, заключительная — всей группой.

Первая часть упражнения (в парах) «Найдите себе партнера. Пусть это будет новый партнер. Встаньте лицом друг к другу. Внимательно слушайте инструкции. Задание следующее: взявшись за руки, касаясь носками носков своего партнера, одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: взявшись за руки, касаясь носками носков своего партнера, одновременно сесть и одновременно встать. Вперед!»

Техника безопасности. Следите за тем, чтобы пары не стояли слишком близко друг к другу. Осмотрите площадку, куда будут садиться участники на предмет неровностей (ямы, кочки), посторонних предметов (шишки, корни деревьев) или препятствий (стена, дерево и т.д.).

Вторая часть. «Теперь объединитесь в группы по четыре и пять человек. Задание то же самое: взявшись за руки, касаясь носками носков своих соседей справа и слева, одновременно

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

сесть и одновременно встать. Еще раз: взявшись за руки, касаясь носками носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать. Вперед!»

Третья часть. Все встают в общий круг. Задание то же самое: взявшись за руки, касаясь носками носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать. Еще раз: взявшись за руки, касаясь носками носков своих соседей справа и слева, одновременно сесть и одновременно встать.

Задание №6. «Болото»

Перед вами ядовитое болото.

Описание. Две линии (бревна) являются берегами болота, пунктами А и Б соответственно. В распоряжении участников имеются 2 -4 жерди.

Задание: Переправиться из пункта А в пункт Б, перемещаясь только по жердям и кочкам.

Правила

– запрещается касаться поверхности болота;

– концы жердей могут опираться только на берега и кочки болота;

– жерди можно перемещать только в направлении от пункта А к пункту Б.

Задание № 7. «Переправа Маятник»

Описание. Произошло землетрясение. Во время землетрясения Вы оказались на крыше небоскреба, на другой крыше вас ждет вертолет. Между крышами висит электрический кабель под напряжением. Чтобы вертолет вас забрал, вам надо переправиться на крышу другого небоскреба.

Две ограниченные линиями площадки представляют собой пункты А и Б. Между ними с дерева свешивается веревка. Участники находятся в пункте А, веревка висит свободно. В распоряжении участников имеются 2 пары перчаток .

Задание: Переправиться из пункта А в пункт Б всей команде.

Правила

Запрещается касаться земли вне пунктов А и Б любыми частями тела.

Запрещается касаться веревки голыми руками.

Запрещается привставать и становиться на плечи и головы друг друга.

В случае нарушения правил: возвращается последний проходивший упражнение участник.

Задание № 8. «Вертикальная Паутина»

Описание. В тёмном лесу огромный паук свил ядовитую паутину, чтобы ловить в неё зазевавшихся путников. Касание к её нитям — смертельно.

Задание: Пробраться из пункта А в пункт Б сквозь ячейки паутины.

Правила:

Сквозь каждую ячейку паутины может проникнуть только один участник.

Запрещается касаться нитей паутины любыми частями тела, одеждой, волосами и пр.

Запрещается привставать и становиться на плечи и головы друг друга.

В случае нарушения правил возвращается участник, нарушивший правила;

Задание №9. «Ковер-самолет»

Описание. На земле лежит коврик. Команда заходит на него.

Задание: перевернуть коврик на другую сторону.

Правила:

Запрещается касаться земли любыми частями тела, одеждой, обувью.

В случае нарушения правил вся команда начинает упражнение заново

Задание №10. «Откос»

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

Исходные условия: участники встают в колонну вплотную друг за другом. Ведущий с помощью одной веревки затягивает петли на правой ноге каждого участника (на уровне щиколотки). Длина веревки 10 метров.

Задание: не распутывая петель, пройти 100 метров.

Задание №11. «Бревно» («Обрыв»)

Исходные условия: вся группа встает в шеренгу на бревно.

Задание: участникам группы поменяться местами так, чтобы первый с одного конца шеренги стад первым с начала другого, второй с конца стал вторым с начала и т.д.

Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

Задание №12 «Пальчики»

Описание игры. Участники рассаживаются (встают) в круг. Каждый сжимает правую руку в кулак и по команде инструктора все «выбрасывают» пальцы. Цель состоит в том, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам не разрешается договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия любыми другими способами. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет цели.

Количество попыток может быть ограничено тренером.

Задание №13 «Джамп»

Описание игры. Участники встают в шеренгу на расстоянии шага друг от друга лицом в одну сторону и по команде тренера подпрыгивают, поворачиваясь в прыжке вокруг оси на 90° или 180° в любую сторону. Задача участников — после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутыми лицом в одну и ту же сторону.

Задание №14. «Морской Волк»

На веревке завязаны 10 узлов. Участники берут в левую руку веревку .

Задание: Развязать все узлы.

Участникам запрещено отрывать руки либо перемещать их по веревке.

Задание №15. "Биг-мак".

Описание. Опустился сильный туман. Вам нужно найти свою пару. Каждая пара выбирает свое словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: "Биг", - другой: "Мак"; один: "Ореховые", - другой: "Масло" и т.д.).

Глаза завязываются. И партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга.

Задание №16. Лабиринт

Цель: Систематизировать и закрепить основные командные умения: слышать друг друга, говорить только по существу, максимально сосредотачиваться на результате.

Описание: На земле линиями обозначены контуры лабиринта. В лабиринте есть вход и выход — пункты А и Б соответственно.

Задание: провести одного участника через лабиринт.

Правила:

Участник, проходящий лабиринт, идет с закрытыми глазами, в полном молчании.

Он не может наступать на контуры лабиринта или переступать через них.

Другие участники, находящиеся за пределами лабиринта, руководят его действиями следующим образом: каждый участник произносит только одно слово в порядке очередности, очередность остается постоянной.

Они не могут касаться участника, проходящего лабиринт.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

В случае нарушения правил:

– участник выходит из лабиринта и полностью выбывает из упражнения до его окончания;

– участник виновный в гибели своего товарища занимает его место в начале лабиринта.

Моделирование игровой ситуации: Один из членов команды попал в лабиринт Минотавра, вы можете только наблюдать за ним и руководить его действиями для его спасения.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Права и обязанности участника путешествия

Правила техники безопасности.

Участник имеет право:

– пользоваться туристическим снаряжением и спортивными сооружениями проводящей путешествие организации;
– участвовать в выборе и разработке маршрута;
– участвовать в корректировке меню;
– выбрать себе туристическое снаряжение по вкусу, и по своим финансовым возможностям;
– отказываться от экскурсий;
– знать достоверную информацию об экологической обстановке в районе маршрута, о планах группы на маршруте, о положении группы при чрезвычайной ситуации;
– на обеспечение безопасности и страховки;
– на оказание медицинской помощи в экстремальной ситуации;
– совещательного голоса при решении групповых вопросов;
– после окончания путешествия, обсудить на собрании действия любого участника группы и инструктора, а так же обратиться с предложениями в организацию, проводившую путешествие.

Правила техники безопасности для участников путешествия.

1. Не подвергать риску свою жизнь и здоровье.
2. Не использовать самодельные и неисправные электроприборы.
3. Не допускать халатного обращения с огнем, в лесных массивах и в жилых постройках.
4. Не выполнять работу неисправным инструментом.
5. При транспортировке колющих, режущих предметов упаковывать их в чехлы и укладывать в безопасное место.
6. Работать с веревками и тросами только в рукавицах.
7. Предъявлять на контроль инструктора правила блокировки страховочной системы.
8. Не передвигаться по сложному рельефу без страховки.
9. На плавсредствах быть в спасательных жилетах, а на быстрой воде и в каске.
10. С примусами и горелками обращаться в соответствии с инструкцией по эксплуатации.
11. Знать район и маршрут группы в путешествии.
12. Не допускать употребления спиртного, за исключением случаев связанных с медицинской необходимостью (с разрешения инструктора).
13. Запрещается в нетрезвом виде: занятия скалолазанием, посещение пещер, управление плавсредствами, работа инструментом, разведение костров, рыбная ловля.
14. Уметь оказать себе первую доврачебную помощь.
15. Правильно производить посадку и высадку при пользовании авто. железнодорожным транспортом.
16. Не провоцировать на агрессию участников путешествия и местное население.
17. В палатках запрещается: пользоваться открытым огнем (свечи), курить, использовать электроприборы, провоцирующие возгорание.
18. Запрещается дразнить и провоцировать животных на агрессию.
19. Запрещается покидать лагерь, не сообщив инструктору о цели и схеме прогулки.

Правила техники безопасности для посещения пещер и скалолазанья.

1. Запрещается посещать пещеры:
- без инструктора,
- без головного убора,
- без необходимого снаряжения.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"

2. При скалолазании запрещается:
- лазить без инструктора,
- лазить без страховки,
- подходить к скале без проверки снаряжения инструктором,
- лазить без каски.

Все выше перечисленное обязуемся соблюдать и выполнять:

№	ФИО	дата	подпись	инструктор

За нарушение техники безопасности и невыполнение обязанностей участника путешествия инструктор имеет право снять туриста с маршрута.

МБОУ "СОШ № 106 г. Челябинска"