

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 690
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 18.08. 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
Соловьева В.Ю
Приказ № 18/1 от 18.08. 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Мы-путешественники»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Год обучения: 2 год
Группа: №1
Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчик: Степанов Дмитрий Валерьевич
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «**Мы путешественники**» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 690 Невского района Санкт-Петербурга. Данная рабочая программа полностью отражает начальный уровень подготовки учащихся по разделам программы. Она конкретизирует содержание тем «Мы путешественники» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей подпрограммы 2-го года образовательной деятельности и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы

Задачи:

Обучающие:

- овладение техникой и приемами оказания первой медицинской помощи;
- овладение навыками туристского быта;
- создание условий для развития первичных знаний о туризме;
- овладение элементарными умениями и навыками необходимыми в пеших некатегорийных походах и экскурсионных выездах.
- углубление и расширение краеведческих знаний, полученных в школе.

Развивающие:

развитие навыков здорового образа жизни.

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся
- развитие творческой, познавательной, и созидательной активности
- расширение знаний об окружающем мире
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием

Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к природе,
- эстетическое воспитание,
- морально-волевое воспитание,
- развитие познавательной, творческой и общественной активности учащихся, самостоятельности и инициативы.

Оздоровительные:

- общая и специальная физическая подготовка, закаливание организма.
- повышение уровня общего здоровья учащихся и сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды.

Ожидаемый результат

В результате освоения всех этапов программы учащиеся

должны знать

- порядок и содержание работы туристского объединения, снаряжение туриста-спортсмена;
- правила организации командной деятельности,
- необходимость формирования черт личности обеспечивающих успешную адаптацию в социуме;
- технику безопасности при проведении занятий на местности и соревнований;

- значение для человека умственной и физической нагрузки и особенности их сочетания; - положительные и отрицательные аспекты очной борьбы с соперниками на дистанции.

должны уметь

- применять на практике навыки ориентирования на местности, выживания в природной среде, походного быта;
- вести здоровый образ жизни, соблюдать распорядок дня, оказывать первую доврачебную помощь;
- организовывать свои действия в соответствии с правилами техники безопасности;
- выполнять упражнения психотренинга адаптации к походам и соревнованиям, использовать основные способы и средства восстановления.

Особенности программы 2 года обучения

Принципиальной особенностью процесса обучения является единство теории и практики, когда теоретический материал излагается небольшими частями и сразу же закрепляется на практике. Это способствует за короткий срок выработать не только умения, но и навыки, что в свою очередь позволяет прогрессивно заниматься по видам туризма, при этом сохранять высокий интерес ко всем занятиям у детей.

Занятия туризмом позволяют связать умственное, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание, прививают любовь к знаниям, способствуют приобретению навыков самостоятельной исследовательской работы, формированию мировоззрения, социальной и профессиональной ориентации, духовному и физическому развитию.

На втором году обучения воспитанники объединения должны овладеть всеми основными туристскими навыками и совершить степенной пеший поход.

**Календарно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1.	<p>Вводное занятие. Охрана труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде.</p> <p>Обзор географических районов северо-запада России. Вологодская, Новгородская, Псковская области. Карелия. Хибины. Их возможности для спортивного туризма.</p>	4		05.09		Опрос Наблюдение
2.	<p>Организация спортивно-туристского похода. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК.</p>	4		12.09		Наблюдение
3.	<p>Смотр готовности группы, его цели. Смета расходов на подготовку и проведение похода. Питания в походах. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений.</p>	4		19.10		Обсуждение
4.	<p>Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход</p>	2	2	26.09		Наблюдение

5.	Калькуляция продуктов. Туристское снаряжение Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста.	2	2	03.10		Наблюдение
6.	Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, теноры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Топография и ориентирование. Топография. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Отдельные типы рельефа. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах	4		10.10		Обсуждение Опрос
7.	Построение профиля маршрута. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.	4		17.10		Наблюдение. Обсуждение
8.	Ориентирование. Использование спортивной карты.		4	24.10		Наблюдение
9.	Определение точки своего стояния и выбор пути движения. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.		4	31.10		Текущий
10.	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки		4	07.11		Наблюдение

	своего стояния и выбор пути движения.					
11.	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.		4	14.11		Наблюдение
12.	Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.		4	21.11		Наблюдение
13.	Техника туристских походов. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа.	4		28.11		Наблюдение Обсуждение
14.	Движение серпантинном и «в лоб». Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.	2	2	05.12		Наблюдение
15.	Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.		4	12.12		Наблюдение
16.	Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.		4	19.12		Наблюдение
17.	Использование страховки и само страховки. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.		4	26.12		Наблюдение
18.	Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам.		4	16.01		Наблюдение
19.	Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Тактика туристских походов Разработка запасных вариантов маршрута.	2	2	23.01		Наблюдение. Текущий

	Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута..					
20.	Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день Гигиена и первая помощь. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран.	2	2	30.01		Наблюдение
21.	Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца. Подбор походной аптечки.	2	2	06.02		Наблюдение
22.	Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран. Основы скалолазания. Вводный и первичный инструктаж по ТБ, ОТ. Виды страховки Нижняя страховка. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой. Специальное снаряжение для занятий скалолазанием.	2	2	13.02		Наблюдение
23.	Техника лазания. Техника работы рук. Техника работы ног. Техника лазания. Виды зацепов. Активные зацепы. Пассивные Виды зацепов. Активные зацепы. Пассивные зацепы.		4	20.02		Обсуждение Наблюдение
24.	Лазание вверх по легким трассам.		4	27.02		Наблюдение
25.	Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз. Лазание легких трасс на время		4	06.03		Наблюдение Обсуждение
26.	Лазание легких трасс на время		4	13.03		Наблюдение Опрос

27.	Лазание легких трасс на время. Лазание на трудность.		4	20.03		Наблюдение
28.	Лазание на трудность		4	27.03		Наблюдение
29.	Лазание на время средних трасс. Лазание на время сложных трасс.		4	03.04		Наблюдение
30.	Лазание на время сложных трасс. Узлы для скалолазания. Типы.		4	10.04.		Наблюдение
31.	Узлы для скалолазания. Вязание узлов. Крепеж узла.		4	17.04		Наблюдение
32.	Общая физическая подготовка Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.	2	2	24.04		Текущий контроль Наблюдение
33.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.		4	08.05		Наблюдение
34.	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Подвижные игры и эстафеты. Игры на внимание.		4	15.05		Опрос. Наблюдение
35.	Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.		4	22.05		Наблюдение

36.	Спортивные игры. Футбол. Итоговое занятие.		4	29.05		Наблюдение. Обсуждение
	Итого: 144 часа	40	104			

Содержание программы

2 год обучения

1. Вводное занятие. Охрана природы.

Техника безопасности. Порядок и содержание работы туристского объединения. Охрана труда. Охрана труда на занятиях, на улице, в транспорте. Ознакомление с инструкциями по охране труда. Особенности занятий в аудитории, спортивном зале, на выезде.

2. Обзор географических районов северо-запада России.

Теория. Вологодская, новгородская, псковская области. Карелия. Хибины. Их возможности для спортивного туризма.

3. Организация спортивно-туристского похода.

Теория. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление походной документации. Утверждение маршрутов многодневных походов в МКК. Смотр готовности группы, его цели. Смета расходов на подготовку и проведение похода.

Практика. Оформление походной документации. Подготовка снаряжения.

4. Питание в походах.

Теория. Значение, режим и особенности питания в многодневном походе. Калорийность, вес и нормы дневного рациона. Способы уменьшения веса дневного рациона: использование сухих и сублимированных продуктов, ягод, грибов, свежей рыбы, съедобных растений. Изменение режима питания в зависимости от условий дневного перехода. Норма закладки продуктов.

Практика. Составление меню, списка продуктов на день, на весь поход.

5. Туристское снаряжение.

Теория. Требования к туристскому снаряжению; прочность, легкость, безопасность и удобство в эксплуатации, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь туриста и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе. Кухонное оборудование для летних и зимних условий: таганки, тросики, каны, теноры и пилы, чехлы к ним. Заточка и разводка пилы, усовершенствование пил и топоров для похода. Ремонтный набор. Снаряжение для краеведческой работы. Специальное снаряжение: веревки вспомогательные и основные, страховочные системы, карабины, репшнуры, альпеншток.

6. Топография и ориентирование.

Теория. Генерализация топографической карты. Какие карты лучше использовать при проведении походов. Изображение рельефа на топографических и спортивных картах. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелкосопочник, овражно-балочный. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на пути движения. Построение профиля маршрута. Ориентирование в походе с помощью топографической карты, не дающей полной информации о местности. Определение своего местонахождения при наличии сходной (параллельной) ситуации. Движение в походе при использовании кроки и схем участков маршрута. Ориентирование при условии отсутствия видимости. Организация разведок в походе, опрос местных жителей, уточнение у них имеющихся карт и схем. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, в тундре, на воде.

Практика. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки своего стояния и выбор пути движения.

7. Техника туристских походов.

Теория. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Передвижение по тундре, карликовой растительности, стланику, высокотравью, густому кустарнику. Движение в тайге. Сложности ориентирования. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Основные формы горного рельефа. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», самостраховка альпенштоком, короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность. Использование специального снаряжения (страховочная система, веревки, карабины и т.д.).

Практика. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины, скалам. Использование страховки и самостраховки на сложных участках маршрута.

8. Тактика туристских походов.

Теория. Разработка запасных вариантов маршрута. Дневки. Заброска продуктов и переноска «челноком». Изучение, разведка сложных участков маршрута. Определение способов их преодоления. Перестроения колонны при преодолении сложных участков.

Практика. Подведение итогов дневного перехода и корректировка плана на следующий день. Разведка маршрута и, по необходимости, маркировка.

9. Гигиена и первая помощь.

Теория. Заболевания и травмы, обусловленные участием в туристских походах: переутомление, горная болезнь, снежная слепота, удушье, попадание в лавину, утопления. Предупреждение и лечение ангины, обморока, отравления ядовитыми грибами и растениями, пищевых отравлений, желудочных заболеваний. Заболевания, связанные с укусами членистоногих и змей, клещей, беспокоящих насекомых. Ушибы, ссадины, потертости. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы бинтования ран. Первая помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Помощь при ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударе. Искусственное дыхание, закрытый массаж сердца.

Практика. Подбор походной аптечки. Тренировка наложения жгута, ватно-марлевой повязки, способов бинтования ран.

10. Основы скалолазания

Теория: Вводный и первичный инструктаж по ТБ, ОТ. Техники лазания траверса. Специальное снаряжение для занятий скалолазанием. Лазание вверх по легким трассам. Лазание вверх по легким трассам. Лазание легких трасс с верхней страховкой. Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз. Лазание легких трасс на время. Лазание на трудность. Лазание на время простых трасс. Лазание на время средних трасс на время сложных трасс. Лазание боулдеринга. Лазание траверса. Виды страховки Нижняя страховка. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой. Узлы для скалолазания. Техника работы рук. Техника работы ног. Техника лазания. Виды зацепов. Активные зацепы. Пассивные зацепы.

11. Общая физическая подготовка.

Теория. Совершенствование координации движений под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ.

Практика. Поиск и систематизация возможностей районов для спортивных походов. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Практика.

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 в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: 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.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом. Игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, футбол, волейбол.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. Содержание программы основывается на следующих основных педагогических принципах образования: демократизации, гуманизации, детоцентризма, природосообразности, культуросообразности, педагогики сотрудничества, дифференциации и индивидуализации.

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

- вводное (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
- занятия – изучение нового материала;
- занятия – повторение, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных навыков;
- комбинированное (сочетающее изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения, контрольное занятие - проводятся после прохождения части программного материала;
- - соревнование, поход, экскурсия и т.д.

Основные принципы построения учебного занятия:

- постепенность в развитии природных данных обучающихся;
- строгая последовательность в изучении и овладении танцевальной лексикой и техническими приемами;
- систематичность, регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса;
- проявление педагогической гибкости по отношению к обучающимся;
- принцип эмоционально психологической комфортности (создание образовательной среды,обеспечивающей снятие, по возможности, всех стрессообразующих факторов учебного процесса);
- принцип деятельности (новое знание вводится не в готовом виде, а через самостоятельноеоткрытие);
- принцип интеграции разных видов деятельности (хореографии, музыки, спорта);
- принцип взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- принцип совместной деятельности педагога, обучающегося и родителей-
- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе.

1.Демонстрационные:

- показ;
- пример;
- видеоиллюстрация.

2. Вербальные:

- объяснение;
- беседа;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

3. Практические:

- упражнение;
- игра;
- творческая импровизация;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

4. Стимулирующие:

- соревнование;
- конкурс;
- поощрение,
- показательные выступления

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия.

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части: сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач.

Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия.

Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса.

Основная задача заключительной части: постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и

других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Организационно-методическое обеспечение

- наличие специальной литературы, освещающей туристскую сферу деятельности;
- возможность повышения уровня профессионального мастерства через участие педагогов и воспитанников в профильных курсах, семинарах, стажерских площадках;
- совершенствование форм и методов организации учебно-воспитательного процесса;
- учебные материалы: карты, атласы, схемы;
- учебные пособия;
- дидактический материал;
- аудио-видео средства, фотоаппарат;
- разработка комплекса методик, позволяющих воспитанникам эффективнее осваивать программу.
- викторины и творческие задания по основным темам;
- материал для проверки знаний;
- перечень практических работ;
- положения и программы проведения различных соревнований;
- специальная и методическая литература.

Методическая литература

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации. / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ “Сфера”, 2001. – 128 с.
2. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. / Под ред. А.К. Бруднова. – М.: Гуманитарный издательский центр – ВААДОС, 2000. – 544 с. – (Воспитание и дополнительное образование детей).
3. Уличев М.В. Методические рекомендации по оказанию первой помощи пострадавшим и действиям в экстремальных ситуациях. – СПб.: Информационно-методический сектор городского Центра гражданского и патриотического воспитания ГОУ “Балтийский берег”, 2005.
4. Филиппов А.Е. Методические рекомендации для подготовки команд к городским соревнованиям по военно-спортивному многоборью. – СПб.: Информационно-методический сектор городского Центра гражданского и патриотического воспитания ГОУ “Балтийский берег”, 2005.
5. Методическая разработка «Сборник учебных тестовых заданий и упражнений по спортивному ориентированию. Игра по станциям». -СПб.2002.

Формы контроля и управления образовательным процессом:

- анализ отзывов учащихся и родителей;
- наблюдения педагога; • анализ (таблицы соревнований); • тестирование обучающихся.

Организация контроля освоения программы

Вид контроля	Способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Задание с обсуждением	сентябрь
Периодический	Тестирование. Контрольный опрос. Соревнования	в течение учебного года (в полугодие)
Итоговый	Контроль, тестирование, соревнования.	май

Контроль знаний по пройденным темам теоретической части проводится по пятибалльной системе путем контрольного опроса или тестирования один раз в полугодие. Контроль знаний правил охраны труда и безопасности в обращении со снаряжением проводится по зачетной форме с допуском к занятиям только при безусловном знании темы.

Контроль физической формы (зачёт):

- Сила: количество подтягиваний на перекладине;
- Скоростные качества: бег на 100 м;
- Выносливость: бег на 1000 м;
- Итоговый контроль.

Учет результатов проводится по итогам контрольных занятий и мероприятий:

1. Теоретические ЗУН учащихся в избранном индивидуально направлении деятельности.

Практические ЗУН учащихся.

Оценка эффективности реализации программы.

Воспитательный эффект:

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование психологической и волевой готовности к патриотическому поведению; - формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- формирование навыков культуры общения, коллективизма.

Социальный эффект:

- отвлечение подростков от антисоциальной деятельности; - правовое воспитание, профилактика негативного поведения.

Оздоровительный эффект:

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Развивающий эффект:

- активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических мероприятий.

Мониторинг изучения образовательных результатов учащихся.

Показатели (оцениваемые параметры)

Критерии

Степень выраженности оцениваемого качества

Возможное количество баллов

Методы диагностики

Личностные универсальные учебные действия

Уровень социально-ориентированного взгляда на жизнь - гражданская идентичность, этническая принадлежность, сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на жизнь

- 1-4 низкий уровень - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение,
- 5-7 средний уровень - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей,
- 8-10 высокий уровень - формирование этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Собеседование наблюдение

Уровень внутренней позиции учащегося

Развитие мотива учебной деятельности, сформированность мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения.

- 1-4 низкий уровень - мотив учения внешний (заставляют родители, так надо),
- 5-7 средний уровень – мотив внутренний, направленный на ситуацию успеха, но эпизодический, неустойчивый),
- 8-10 высокий уровень (устойчивая учебно-познавательная мотивация)

Наблюдение, анкетирование

Нравственно-этическая ориентация

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, обеспечивающий личностный моральный выбор

Личной ответственности за свою учебу, поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

- 1-4 низкий уровень – ориентация избегать наказаний, не несет личную ответственность за поступки,
- 5-7 средний уровень – имеет представления о нормах, но не всегда следует им, □
- 8-10 высокий уровень – самостоятельно делает свой личностный моральный выбор, высокий уровень личной ответственности.

Анкетирование, собеседование, наблюдение.

Регулятивные УУД

Целеполагание

Постановка учебной задачи

Умение соотносить известный и усвоенный учебный материал с неизвестным для постановки учебной задачи самостоятельно

- 1-4 – низкий – принимает только учебную задачу, поставленную учителем,
- 5-7 – средний - соотносит известное и неизвестное и иногда самостоятельно изучает новое,
- 8-10 – высокий – самостоятельно ставит задачу изучение нового и достигает решения этой задачи.

Решение учебных задач

Умение самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную
соотнесение собственных действий с поставленными учебными задачами

- 1-4 низкий уровень – способность учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- 5-7 средний - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале,
- 8-10 –высокий – умение осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу своих учебных действий

Анкетирование наблюдение

Умение сотрудничать

Степень взаимодействия с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем
сформированность партнерства, умения принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

- 1-4 – низкий уровень – трудно идет на контакт с детьми объединения, возлагает вину на других,
- 5-7 – средний уровень– умеет работать с малых и больших групп, но возлагает вину за ошибки в работе на других,
- 8-10- высокий уровень – высокий уровень партнерства, принимает на себя ответственность за результаты своих действий

Список литературы

Для педагога

1. Козлов Ю.В., Ярошенко В.В. Туристский клуб школьников: Пособие для руководителя.-М.: ТЦ Сфера, 2004.- 224 с.
2. Программа дисциплины "Основы спортивно-оздоровительного туризма" для высших учебных заведений. - СПб.: Изд. РГГМУ, 2003 - 14с.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристических путешествиях. М., 2003.
4. Остапец А.А. Педагогика и психология туристско-краеведческой деятельности учащихся. — М.: РМАТ, 2001.
5. Козлова Ю.В. Туристический клуб школьников. М., 2004
6. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. - М.; ЦДЮТиК МО РФ, 2002. - 160с.
7. Смирнов Д.В. Программы дополнительного образования детей: Спортивный туризм. Советский спорт, 2003.
8. Спортивный туризм: туристическое многоборье. М., 2003.
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2002.
10. Болотов С.Б., Прохорова Е.А. Спортивное ориентирование. - М. ЦДЮТиК МО РФ, 2002 -Третий выпуск - (Программы для системы дополнительного образования детей)
11. Смирнов Д.В., Константинов Ю.С., Маслов А.Г. Юные туристы-краеведы. - М. ЦДЮТ и К, 2004 - (Программы для системы дополнительного образования детей).

12. Дарман П. Учебник выживания в экстремальных ситуациях.- М.: ООО Изд-во Яуза, Формула-Пресс, 2001.- 352 с.
13. Ильин А.А. Школа выживания в природных условиях. – М.: Издательство ЭКСМО, 2003.- 384 с.

Для учащихся

1. Митраков В.К. Калейдоскоп туристских игр. Михайловка, 2000
2. Куликов В.М., Ротштейн Л.М., Константинов Ю.В. Словарь юного туриста. - М.:ЦДЮТиК, 2003.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. М., 2004

Интернет-ресурсы

1. Методические рекомендации В. Г. Варламов, Центральный совет по туризму и экскурсиям Центральное рекламно-информационное бюро “Турист”, Москва—2003
-<http://refdb.ru/look/2645015.html><http://refdb.ru/look/2645015.html>.
2. Штюмер Ю.А. Карманный справочник туриста /Ю.А. Штюмер, - М. "Профиздат". 2002.<http://skitalets.ru/index.htm><http://skitalets.ru/index.htm>.