

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны  
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:  
на педагогическом совете  
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУ ДО «Центр  
внешкольной работы с  
детьми и подростками»  
приказ № 65/01 от 11 августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
дополнительного образования детей  
детского объединения «Вертикаль»  
направленность: туристско-краеведческая**

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 10-15 лет

Программу подготовила  
педагог дополнительного образования  
Бубнова Татьяна Вячеславовна

с.Тербуны 2022 год

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Вертикаль»**

## **Пояснительная записка**

Направленность образовательной программы – туристско-краеведческая.

Программа включает в себя разделы по изучению Липецкого края, непосредственно Тербунского района, обучению туристским навыкам и туристской технике, топографии и ориентированию на местности.

Походы и экскурсии самые массовые и доступные виды туризма. Они сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, что ставит их в ряд наиболее эффективных методов комплексного воспитания подрастающего поколения.

Актуальность составленной программы в получении обучающимися конкретного жизненного опыта.

Педагогическая целесообразность заключается в приобретении конкретных знаний, умений и навыков.

Новизна программы в том, что она объединяет в себе такие направления как туризм, краеведение, экология, история, география, архитектура, физическое воспитание, кулинария, этика, эстетика, физика, химия, медицина, охрана окружающей среды, литература, живопись.

Отличительная особенность программы - удовлетворение естественных физических, моральных и творческих потребностей обучающихся в возрасте 10-15 лет.

### **Цель:**

Создание условий для детей в непосредственном познании мира, своего края, в самостоятельной активной деятельности, связанной с проверкой или демонстрацией силы, ловкости, в теоретических знаниях и практических умениях.

### **Задачи :**

- формирование здорового образа жизни воспитанников с помощью различных форм туристско-краеведческой деятельности;
- приобщение к изучению родного края;
- стремление разбудить интерес к поисково-исследовательской работе, привить любовь к своей Малой Родине;
- активизация познавательной деятельности;
- формирование гражданского и патриотического самосознания детей, их духовности;
- укрепления здоровья и физического развития учащихся объединения.

Дополнительная общеразвивающая программа «Вертикаль» разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Решение педагогических задач:

- Привлечение участников к процессу обучения, пополнения багажа знаний по истории родного края, активной деятельности детей на разных уровнях познавательной самостоятельности;
- «Жить в состоянии поиска себя и обрести себя – это значит жить в пути». А путь начинается от отчего дома, от родной земли. Изучение исторического прошлого родного края, его культурного и духовного наследия, природных богатств, быта населяющих его людей, уникальных архитектурных

памятников поможет развить у воспитанников объединения «уважение к минувшему», чувство личной сопричастности к жизни своего села, где они родились и выросли;

- формирование душевных моральных качеств;
- воспитание учащихся, достижение оптимального уровня взаимодействия руководителя и учащегося в воспитании и социальной реабилитации детей;

Состав объединения : 10-15 человек

Возраст обучающихся : 10 – 15 лет

Продолжительность реализации образовательной программы - 1 год.

Учебно-тематический план занятий рассчитан на 72 часа(2 часа/нед).

Форма обучения – очная.

### **Планируемые результаты обучения:**

- Составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
- Фиксировать наблюдения;
- Проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
- Вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы;
- Ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса и по различным особенностям местных предметов;
- Делать значительные пешие переходы;
- Уметь оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- Ставить палатки, разводить костры в различных погодных условиях, готовить пищу;
- Пользоваться специальным снаряжением для самостраховки на сложных участках местности;
- Правильно вести себя в экстремальных ситуациях.

### **Учебный план программы «Вертикаль»**

№ п/п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теоретических	практических	всего	
1	Вертикаль	32	40	72	Карта образовательных достижений

### **Содержание программы**

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

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

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

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

**Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Контрольное время на тренировках и соревнованиях по ориентированию. Строгое соблюдение контрольного времени - залог успешного проведения мероприятий. Воспитание у занимающихся чувства ответственности перед коллективом.

**Формы и методы:** Беседа.

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

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

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

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

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

### **3.3. Основные средства восстановления.**

Рациональная тренировка и режим юных спортсменов. Интервалы отдыха. Закаливание. Витаминизация. Режим питания.

**Практическое занятие:** релаксационные упражнения.

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

**Формы и методы:** Беседа,

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

### **4.1 Основы картографии.**

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

**Практические занятия:** работа с картой, определения расстояния на карте.

#### **4.2 Топографические и спортивные карты.**

Масштаб карт. Способы определения расстояния на них – с помощью линейки, компаса, визуально.

**Практическое занятие:** определение расстояний на карте различными способами.

**4.3 Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах: возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков. Порядковый номер КП (контрольного пункта). Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая большое значение для спортсмена.

Символьные знаки легенд. Их классификация. Изучение.

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

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

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

#### **4.5. Чтение спортивной карты.**

Основные правила чтения спортивной карты.

**Практические занятия:** Изучение условных знаков на местности. Сравнение цветов и знаков карты с реальностью. Прогулка по лесу с картами разного масштаба. Упражнения для обучения ориентирования карты, повороту карты в движении, способу «большого пальца». Чтение ориентиров вдоль дорог. Упражнения для обучения работы с компасом, понятие азимута. Определение расстояния на местности шагами, по времени. Ориентирование с тропинки на тропинку. Чтение объектов с тропинки, взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Прохождение дистанций по маркированной «нитке». Кратчайшие пути, срезки. Ориентирование на коротких этапах с тормозящими ориентирами. Выбор простого пути. Ориентирование на длинных этапах с тормозящими ориентирами. Прохождение дистанции заданного направления с предварительным разбором путей движения.

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

Упражнения для обучения правильному порядку работы на КП. Понятие «привязки». Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Виды отметки. Уход с КП.

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

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

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

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

Хранение личного компаса.

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

#### **4.9 Tактическая подготовка.**

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

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

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

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

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

Виды соревнований по ориентированию. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Права и обязанности участников и педагогов. Положение о соревнованиях.

Характеристика дистанций для различных групп ориентировщиков.  
Календарный план соревнований. Разбор правил соревнований.

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

## **6. Краеведение и охрана природы.**

### **6.1. Туристско-краеведческие возможности края**

География, история, культура родного края, население области, района, села, основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.  
учреждения села, наиболее интересные места в историческом и культурном плане, школьный краеведческий музей.

### **6.2. Географическое положение, города, реки, растительный и животный мир.**

Краткая характеристика и особенности нашей ландшафтной зоны.

### **6.3. Наш край в годы Великой Отечественной войны.**

Село Тербуны до Революции 1917 года. Станция Тербуны.

История возникновения ст.Тербуны

Практические занятия : экскурсии в школьный краеведческий музей.

### **6.4. «Их именами названы улицы села».**

Улицы нашего села, названные в честь знаменитых людей.

### **6.5. Уроженцы родного края – деятели науки, культуры, искусства.**

### **6.6. Памятники архитектуры, культуры, искусства.**

Виды памятников. Село Тербуны (памятники ).Памятники  
усадебного типа в районе.

Памятные исторические места.

### **6.7. Охрана природы.**

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований по спортивному ориентированию. Питьевая вода и места купания. Оборудование полевых лагерей на периоды проведения учебно-тренировочных сборов и соревнований. Бережное отношение к флоре и фауне лесных массивов, к чистоте территории и водоёмов.

### **6.8. Красная книга России.**

История создания. Животные и растения, встречающиеся в нашей области, занесенные в Красную книгу.

### **6.9. Зоопарки и их роль в сохранении животного мира.**

Зоопарки в нашей области. Заповедные места нашего края.

## **7. Общефизическая подготовка.**



### **7.1. Упражнения, развивающие быстроту.**

**Практические занятия:** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Бег через барьеры различной высоты. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами.

### **7.2 Упражнения, развивающие общую выносливость.**

**Практические занятия:** Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы по равнине и по пересечённой местности, открытой и закрытой, в том числе заболоченной. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.

### **7.3 Упражнения, развивающие гибкость, координацию.**

**Практические занятия:** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей Прыжки через коня, козла, гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы, бровки оврага, берега реки и т.д. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Переправа по бревну через овраг, ручей, канаву, переправа по качающемуся бревну. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

### **7.4 Упражнения, развивающие силу.**

**Практические занятия:** Стигание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощением. Прыжковые упражнения в различных условиях (на спортивных матах, на песке, в гору). Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднятие ног в положении лёжа, удержание угла в висе, различные упоры, вязы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами, гантелями.

### **7.5. Беговая подготовка.**

**Основы техники спортивного ориентирования.** Упражнения для привыкания к лесу.

**Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг.

**Формы и методы:** Практические занятия в спортивном зале, на стадионе, в сквере, в парке.

**Формы оценки результативности:** Контрольные упражнения, тесты.

## **8. Ориентирование на местности.**

### **8.1. Ориентирование в лесу по местным признакам.**

Определение сторон горизонта по местным признакам.

*Практическое занятие. Тестирование*

### **8.2. Ориентирование с компасом и картой**

Правила ориентирования в лесу. Ориентирование по компасу.

*Практические занятия: практическая работа на стадионе, в парке.*

### **8.3. Определение азимута – прямая засечка.**

Что такое азимут. Определение азимута. Виды определения азимута. Прямая засечка.

*Практические занятия: выполнение заданий на определение азимута методом прямой засечки.*

### **8.4. Определение азимута – обратная засечка.**

Метод определения азимута – обратная засечка.

*Практические занятия: выполнение упражнений и заданий по определению азимута – обратной засечкой.*

### **8.5. Ориентирование по выбору.**

Правила ориентирования по выбору. Тактика ориентирования по выбору.

*Практические занятия: практические задания и упражнения*

### **8.6. Ориентирование в заданном направлении.**

Правила ориентирования в заданном направлении.

*Практические занятия: практические упражнения и задания.*

## **9.0. Основы туристской подготовки.**

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. Понятие о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Походная посуда для приготовления пищи. Организация туристского быта. Выбор места для организации полевого лагеря, организация работ по развертыванию и свертыванию лагеря. Правила разведения костра, заготовка дров.

Приготовление пищи на костре. Должности в лагере постоянные и временные. Туристские слеты и соревнования. Безопасность в туризме.

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

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

### **10. Контрольные упражнения и соревнования.**

**Практические занятия:** проведение контрольных испытаний и соревнования.

#### **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Формы проведения</b>
<b>1</b>	Краткий обзор состояния и развития спортивного ориентирования в России и за рубежом.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа, демонстрация фото и видео сюжетов
<b>2</b>	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>3</b>	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
<b>3.1</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>3.2</b>	Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>3.3</b>	Основные средства восстановления.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>3.4</b>	Врачебный контроль и самоконтроль.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>4</b>	Основы техники и тактики спортивного ориентирования	<b>17</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	
<b>4.1</b>	Основы картографии.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>4.2</b>	Топографические и спортивные карты.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>4.3</b>	Легенды контрольных пунктов.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Беседа, тестирование
<b>4.4</b>	Условные знаки спортивных карт.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Беседа, тестирование
<b>4.5</b>	Чтение спортивной карты.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Практическая работа с картой
<b>4.6</b>	Порядок работы на контрольном пункте.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>4.7</b>	Технико-вспомогательные действия.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>4.8</b>	Компас и его использование.	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Беседа

<b>4.9</b>	Тактическая подготовка.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Беседа
<b>5</b>	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6</b>	Краеведение и охрана природы.	<b>9</b>	<b>9</b>	-	Беседа
<b>6.1</b>	Туристско-краеведческие возможности края.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.2</b>	Географическое положение, города, реки, растительный и животный мир.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.3</b>	Наш край в годы Великой Отечественной войны.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.4</b>	«Их именами названы улицы села»	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.5</b>	Уроженцы родного края – деятели науки, культуры, искусства.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.6</b>	Памятники истории, архитектуры, культуры – в районе и в области.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.7</b>	Охрана природы.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.8</b>	Красная книга России.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>6.9</b>	Зоопарки и их роль в сохранении животного мира.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>7</b>	Общефизическая подготовка.	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
<b>7.1</b>	Упражнения, развивающие быстроту.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Специальные упражнения
<b>7.2</b>	Упражнения, развивающие общую выносливость.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Специальные упражнения
<b>7.3</b>	Упражнения, развивающие гибкость, координацию.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Специальные упражнения
<b>7.4</b>	Упражнения, развивающие силу.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Специальные упражнения
<b>7.5</b>	Беговая подготовка.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Практ. занятия на стадионе
<b>8</b>	Ориентирование на местности.	<b>19</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	
<b>8.1</b>	Ориентирование в лесу по местным признакам.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
<b>8.2</b>	Ориентирование с компасом и картой.	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Практ. занятия на стадионе
<b>8.3</b>	Определение азимута – прямая засечка.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Практ. занятия на стадионе
<b>8.4</b>	Определение азимута – обратная засечка.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Практ. занятия на стадионе
<b>8.5</b>	Ориентирование по выбору.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Практ.

					занятия на стадионе
<b>8.6</b>	Ориентирование в заданном направлении.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Практ. занятия на стадионе
<b>9</b>	Основы туристской подготовки.	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Беседа, практ. занятия
<b>10</b>	Контрольные упражнения и соревнования.	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	соревнования
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Календарный учебный график по программе «Вертикаль»**

Начало учебного года – 01.09.2022.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

#### **Календарь занятий**

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
1 год обучения	01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022.- 08.01.2023.	09.01- 25.05.2022.	19 недель	Декабрь, май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
<b>Начало учебных занятий</b>	01 сентября (1-15 сентября комплектование)
<b>Продолжительность учебного года</b>	36 недель
<b>Продолжительность занятия (академический час)</b>	10-15 лет - 45 мин.
<b>Промежуточная аттестация</b>	20-25 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
<b>Окончание учебного года</b>	25 мая
<b>Каникулы летние</b>	С 01.06. по 31.08.2023. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

#### **Регламент образовательной деятельности:**

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

**1 год обучения** 72 часа в год, 1 раз в неделю по 2 часа

Занятия спаренные, по 45 минут с перерывом 10 минут.

### Условия реализации программы

Программа «Вертикаль» имеет туристско-краеведческую направленность и предназначена для обучения детей 10-15 лет, рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Вертикаль» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

**Формы промежуточной аттестации:** промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: заполнение «Карты образовательных достижений» вместе с педагогом и анализ результативности освоения программы в «**Банке достижений обучающихся**».

### Оценочные материалы

#### **Карта образовательных достижений**

Название курса, кол-во часов \_\_\_\_\_

Ф.И.О. учащегося \_\_\_\_\_

№ п/п	Показатели результативности освоения курса	Оценка результативности освоения курса		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1.	Теоретические знания			
2.	Практические умения и навыки			
3.	Самостоятельность в познавательной деятельности			
4.	Потребность в самообразовании и саморазвитии			
5.	Применение знаний и умений в социально-значимой деятельности			

Общая сумма баллов:	
---------------------	--

После оценки каждого параметра результативности освоения курса, все баллы суммируются. На основе общей суммы баллов определяется общий уровень освоения курса в соответствии с нижеприведенной шкалой:

1 – 4 балла – курс освоен на низком уровне;

5 – 10 баллов – курс освоен на среднем уровне;

11 – 15 баллов – курс освоен на высоком уровне.

Информационная карта освоения курса заполняется на основе результатов педагогического наблюдения, бесед, выполнения обучающимися заданий на занятиях. Применение данной методики в долгосрочном периоде позволяет определить динамику личностного развития каждого ребёнка.

После года обучения по программе обучающиеся могут проследить свои достижения и результаты освоения курса, заполнив таблицу:

### **Банк достижений обучающихся**

ФИО	Количество выполненных творческих работ ( в баллах)	Участие в выставках, конкурсах участие (1 балл, победа-3 балла)	Участие в мероприятиях (участник 1 балл, организатор 3 балла)	Участие в открытых занятиях, мастер-классах (участник 2 балла)	Подведение итогов

\*содержание колонок достижений разрабатывается совместно с детьми и может меняться.

### **Методическое обеспечение:**

Формы проведения занятий:

- Соревнования
- Викторины
- Конференции
- Фестивали
- Интеллектуальные игры
- Тематические праздники
- Зачётные занятия
- Мониторинг

План занятий построен так, чтобы перед учащимися всегда стояла ближайшая и доступная им цель – экскурсия к интересному объекту, поход с ночёвкой, участие в туристских соревнованиях, степенной поход, участие в туриаде.

Одновременно следует добавить, чтобы учащиеся хорошо понимали, что ведущей целью занятий является предстоящий летний многодневный поход.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели кружка.

Достижение поставленных целей и задач реализуется посредством различных методов и форм туристской и краеведческой деятельности: теоретические занятия в классе, практические занятия на местности, в парке, в спортзале школы, на спортплощадке и в лесу, викторины, конкурсы, тренинги, познавательные игры, «гимнастика ума» и «гимнастика сторон горизонта», топографические диктанты, составление и разгадывание топографических кроссвордов, учебно-тренировочные одно- двух- и более дневные походы с ночлегом в полевых условиях, однодневные экскурсии и многодневные экскурсионные поездки, туристские соревнования, общефизическая подготовка.

Усвоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на значки «Юный Турист» и «Турист России», а также нормативы юношеских разрядов.

- ❖ Специальная литература
- ❖ Видеопрезентации
- ❖ Компьютерные презентации
- ❖ Путеводители по родным местам
- ❖ Интернет-информация
- ❖ Карты
- ❖ Методические рекомендации
- ❖ Инструкции
- ❖ Разработки занятий
- ❖ Сценарии воспитательных мероприятий
- ❖ Рекомендации для родителей
- ❖ Рекомендации для учащихся
- ❖ Сообщения на конкретные темы программ

**Оборудование:** спортивный зал, верёвки 2 шт., беседки 3шт., страховки, карабинов 12шт., футбольных мяча 2 шт., баскетбольных мяча 3 шт., скамейки 2 шт., шведские стенки 4 шт., канат 1 шт.

### Литература

1. Архангельская О.А. Как выбрать туристский маршрут. Москва. 1987.
2. Асламова Л.Н. Программа туристско-краеведческого объединения, 1 год обучения. г. Липецк – 2004
3. Бардин К.В. Азбука туризма. Москва. 1981.



4. Берман А.Е.Юный турист.Москва.1977.
5. Букин А.П.В дружбе с людьми и природой.Москва.1991.
6. Голубев А.А.Край родной.Липецк.1999.
7. Козлова Ю.В.,Ярошенко В.В.В поход с классом.Москва.2004.
8. Куликов В.М.,Ротштейн Л.М.Школа туристских вожаков.Москва.1999.
9. Куликов В.М.,Ротштейн Л.М.Программы для внешкольных учреждений.Пешеходный туризм.Просвещение.1882.
- 10.Курилов В.И.Туризм.Москва.1988.
- 11.Соколовская Н.В.Программа туристско-краеведческого объединения,1 год обучения.г.Липецк-2005.
- 12.Организация туристско-краеведческой работы в оздоровительном лагере.Методические рекомендации.Липецк.2005.
- 13.Петров В.В.Лес и его жизнь.Москва.1986.
- 14.Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации.Москва.1995.
- 15.Рекомендации по охране природы в туристских походах и палаточных лагерях.Липецк.2005.
- 16.Самарина И.А.Основы туристско-экологической деятельности учащихся.Москва.2007.
- 17.Хрипкова А.Г.,Колесов Д.В.Гигиена и здоровье школьников.Москва.1988.
- 18.Шанцева Н.Н.Наш выбор – здоровье.Волгоград.2009.

## Приложение №1

### Календарный план воспитательной работы.

Месяц	Наименование темы	Форма проведения	Дата проведения
Сентябрь	1. Спорт – альтернатива пагубным привычкам.	Соревнования	05.09
	2. Дорога глазами детей.		21.09
Октябрь	1. «Профилактика вирусных заболеваний»	Беседа	05.10
	2. Родительское собрание.		12.10
Ноябрь	1. «Я в мире профессий»	Беседа	16.11
	2. «Крышка-малышка»		23.11
Декабрь	1. «Спид – смертельная угроза»	Просмотр документального фильма	07.12
Январь	1. «Вред наркотических	Беседа	18.01

	веществ»		
Февраль	1. «Русский характер»	Беседа	22.02
Март	1. «Берегите природу» 2. «Дорожная азбука»	Беседа Тематический урок	15.03 29.03
Апрель	1. Профилактика распространения наркотических и психотропных веществ	Просмотр документального фильма	19.04
Май	1. Всероссийский экологический субботник «Зеленая весна» 2. «Дети военной поры»	Акция Беседа	17.05 07.05