

Управление образования администрации  
Старооскольского городского округа Белгородской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

<b>Рассмотрена</b> на методическом совете МБУ ДО «ЦДЮТиЭ» протокол от 30.08.2019 №1	<b>Рассмотрена</b> на педагогическом совете МБУ ДО «ЦДЮТиЭ» протокол от 30.08.2019 №1	<b>Утверждена</b> приказом МБУ ДО «ЦДЮТиЭ» протокол от 02.09.2019 №94
---	---	---

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**

**«Туристская тропинка»**

направленность: туристско-краеведческая  
возрастной состав учащихся – 8-10 лет  
срок реализации - 2 года

Составители:

**Дорогова Татьяна Михайловна,**  
педагог дополнительного образования,  
**Валинавичус Екатерина Ниматовна,**  
методист

Старый Оскол  
2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	10
Календарный учебный график .....	10
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	11
Содержание УТП 1 года обучения .....	12
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	16
Содержание УТП 2 года обучения .....	17
Средства контроля .....	20
Методическое обеспечение программы .....	46
Список литературы для педагогов .....	49
Список литературы для учащихся.....	50

## Пояснительная записка

Программа «Туристская тропинка» составлена на основе авторской общеобразовательной (общеразвивающей) программы туристско-краеведческой направленности «Туристыята» (авторы: Романова Марина Евгеньевна, Юдина Елена Михайловна, педагоги дополнительного образования МБУ ДО «ЦДЮТиЭ»), и утвержденной приказом МБУ ДО «ЦДЮТиЭ» от 02.09.2019 года № 94

**Направленность программы.** Туристско-краеведческая

**Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы.** Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско-краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является весьма актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

**Новизна** данной программы заключается в том, что большое внимание отведено реализации модуля «Поход», в результате освоения, которого учащиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки, приобщаются к здоровому образу жизни, совершенствуют социальный опыт, учатся приобретать навыки в дружном и сплоченном коллективе.

**Отличительной особенностью** этой программы от уже существующих программ данной направленности является то, что в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Старооскольского городского округа и Белгородской области.

**Адресат программы.** Возраст учащихся в объединении предлагается от 8 до 10 лет. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края. При зачислении в объединение проводится стартовая диагностика с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей. Количество детей в группе 15 и более человек.

**Уровень программы.** По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой ознакомительного уровня.

**Объем программы и сроки реализации.** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 288 часа. Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май. Учащиеся в ходе освоения данной программы

знакомятся с туристское - краеведческой деятельностью учащихся, получают навыки начальной туристской подготовки.

**Форма обучения** – очная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах.

**Режим занятий.** На освоение программы отводится 4 часа в неделю. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий - 45 минут. Во время каникул проводятся 1 - дневные учебно - тренировочные походы (УТП), по окончании учебного года проводится зачетный летний поход вне сетки часов.

**Особенности организации образовательного процесса.** Эта программа рассчитана для первичного ознакомления младших школьников с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке учащихся, на которые отводится четверть всего количества часов. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Большая часть занятий проводится на природе, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и учащегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных на местности занятий, прогулок и экскурсий.

**Цель программы** - содействие становлению личности учащегося в самореализации через практическую социально-значимую туристско-краеведческую деятельность.

Программа предполагает воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу учащегося в непосредственном контакте с окружающей природной и социальной средой в соответствии с **задачами:**

*в области образования*

– расширение и углубление метапредметных связей интегрированного образовательного пространства через приобретение специальных знаний по вопросам туризма и краеведения, спортивного ориентирования, автономного выживания в условиях природной среды;

– формирование начальных навыков здоровьесберегающей жизнедеятельности и безопасного поведения в окружающем мире;

*в области воспитания*

– формирование способности оценивать и принимать коллективный опыт;

– развитие групповой сплоченности коллектива учащихся, развитие навыков совместной деятельности;

– формирование доброжелательных внутригрупповых отношений;

– формирование организаторских способностей, жизненных и волевых качеств, умения самоопределяться в различных жизненных ситуациях;

– развитие эмоциональной сферы, расширение словарного запаса в области чувств и эмоций, умения ориентироваться на свое эмоциональное состояние;

- коррекция нежелательных черт характера и поведения;
- формирование активной жизненной позиции гражданина и патриота своей страны;

*в области физического развития*

- развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с гендерными, возрастными и физическими возможностями;
- обучение и практическое применение способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий;
- оздоровление учащихся на занятиях в условиях природной среды.

**Особенность реализации программы** заключается в акцентировании значимости позитивных межгрупповых отношений и создании социокультурной среды общения. Наиболее характерными при этом являются методы проблемного обучения и практико-ориентированной деятельности с использованием коллективной формы организации занятий. Освоение программного материала в основном происходит в процессе игр, прогулок, тренировок, экскурсий, походов, соревнований, психологических тренингов. Обучение осуществляется в **режиме** двухразовых занятий по 2 часа в будние и по 2 часа в выходные дни.

Уровень сложности содержания программы – стандартный (ознакомительный).

**Система оценивания и отслеживания результатов** осуществляется по модулям. За каждый год высчитывается средний результат освоения программного материала по модулям: «Я здесь живу», «Ориентирование», «Мы-команда», «Веселые старты», «Азбука туризма», «Поход» в мае (промежуточный или итоговый *(при окончании обучения по программе)* контроль).

Подведение итогов по результатам освоения каждого модуля данной программы осуществляется в разных **формах контроля**:

- нормативы физической подготовленности,
- психодиагностические тесты,
- контрольные задания и тесты,
- результативное (занятое место не ниже 1/3 от общего количества участников) участие в соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму в природных условиях и в условиях закрытых помещений,
- участие в 1-3-х дневных походах.

**К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

*Модуль «Я здесь живу»*

- расположение основных объектов учебно-тренировочной деятельности (учебный класс, спортивный зал, пришкольный участок, учебно-тренировочные полигоны «Дубрава» и «Каплино»;
- правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе с домашними животными);
- правила соблюдения тишины при участии в туристской прогулке в лес;
- питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии;
- правила переноски питьевого запаса во время туристской прогулки;
- правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.

*Модуль «Ориентирование»*

- основные стороны горизонта;
- основные правила ориентирования на маркированном маршруте.

*Модуль «Мы-команда»*

- выразительные средства общения: мимика, жесты, позы;

– некоторые правила доброжелательного поведения в обществе; «волшебные слова»;

– ряд упражнений и игр на развитие памяти, воображения и внимания.

*Модуль «Веселые старты»*

– правила техники безопасности участников соревнований по ориентированию в условиях закрытых помещений;

– правила техники безопасности участников соревнований по технике пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.

*Модуль «Азбука туризма»*

– историю и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами;

– кодекс чести юного туриста;

– требования к личной гигиене юного туриста;

– правила и способы закаливания организма;

– виды веревок, правила эксплуатации;

– назначение туристских узлов: проводник «восьмерка», встречный;

– меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

*Модуль «Поход»*

– требования к личному туристскому оборудованию для похода выходного дня и правила ухода за ним;

– требования к групповому туристскому оборудованию и правила ухода за ним;

– требования к привалам (безопасность, эстетичность, экология);

– основные мероприятия по охране природы при организации привалов.

**К концу 1 года обучения учащиеся должны уметь:**

*Модуль «Я здесь живу»*

– выполнять требования руководителя туристской группы;

– строиться в походную колонну;

– выполнять обязанности направляющего и замыкающего группы;

– соблюдать ритм и темп движения во время туристской прогулки, экскурсии.

*Модуль «Ориентирование»*

– определять стороны горизонта по солнцу;

– ориентироваться на открытых пространствах;

– ориентироваться по солнцу и дорожной сети;

– проходить дистанцию «маркированный маршрут».

*Модуль «Мы-команда»*

– внимательно и терпеливо слушать друг друга;

– выражать свои эмоции и понимать настроение другого человека;

– произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу;

– работать в парах и индивидуально.

*Модуль «Веселые старты»*

– ориентироваться по планам-схемам закрытых помещений;

– преодолевать препятствия с элементами туризма в условиях закрытых помещений (завал, шкуродер, кочки, переправа по жердям);

– выполнять упражнения на развитие быстроты: бег с высокого старта на скорость на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления;

- выполнять упражнения на развитие гибкости: упражнения с предметами;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, с двух ног;

– выполнять упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на двух ногах.

#### *Модуль «Азбука туризма»*

- выполнять комплекс утренней зарядки "Для ленивых";
- вязать узлы проводник "восьмерка", встречный;
- преодолевать препятствия без специального снаряжения: бревно, овраг, заболоченность, завал, заросли, спуск, подъем, канава.

#### *Модуль «Поход»*

- подготавливать личное туристское оборудование к походу;
- упаковывать личное туристское оборудование в рюкзачок.
- подготавливать групповое туристское оборудование к походу;
- упаковывать групповое туристское оборудование в рюкзачок;
- выбирать место для привала;
- оборудовать места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды;

– подготавливать групповое туристское оборудование к сдаче.

#### **К концу 2 года обучения учащиеся должны знать:**

##### *Модуль «Я здесь живу» -*

- особенности природного мира Староосколья;
- туристские возможности Старооскольского района;

##### *Модуль «Ориентирование»*

- правила эксплуатации спортивного компаса;
- условные знаки спортивных карт: рельеф, растительность, дорожную сеть;
- понятие масштаба и сечения спортивных карт;
- правило «большого пальца».

##### *Модуль «Мы-команда»*

- сущность полярных понятий «добро» и «зло»;
- понятие слова «настроение» и его проявление у добрых и злых людей;
- основы этикета, существующие в обществе;
- приемы, помогающие снять повышенную напряженность (упражнения по релаксации).

##### *Модуль «Веселые старты»*

- виды ориентирования в условиях закрытых помещений;
- правила работы с план-схемами закрытых помещений.

##### *Модуль «Азбука туризма»*

- великих русских исследователей Сибири и Дальнего Востока;
- права и обязанности капитана команды;
- правила эксплуатации личного специального снаряжения;
- назначение веревки как специального снаряжения;
- назначение туристских узлов проводник «восьмерка», штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка;

– способы индивидуальной техники преодоления препятствий "Бревно", "Брод", «Спуск», «Подъем».

##### *Модуль «Поход»*

- требования и правила эксплуатации туристского оборудования для двухдневного похода;
- гигиену личной одежды, обуви и туристского оборудования;
- значение правильного питания в походе;
- правила разжигания костров;
- меры безопасности при обращении с огнем, кипятком;
- требования к бивакам по вопросам обеспечения дров, источников воды, безопасности;
- правила поведения в палатке;
- способы охраны природы при организации биваков.

**К концу 2 года обучения учащиеся должны уметь:**

*Модуль «Я здесь живу» -*

- рассказать об особенностях природного края Староосколья;
- привести примеры туристских возможностей родного края;
- изобразить интересные места Староосколья.

*Модуль «Ориентирование»*

- определять стороны горизонта по компасу;
- определять условные знаки спортивных карт по группам: рельеф, растительность, дорожная сеть;
- сопоставлять реальные объекты на местности с условным обозначением на карте;
- ориентировать карту по компасу;
- определять основные ориентиры при движении;
- читать карту во время движения;
- соблюдать правило «большого пальца»;
- самостоятельно ориентироваться на дистанции до 500м.

*Модуль «Мы-команда»*

- определять по рисунку и показывать мимикой основные виды настроений;
- рассказать друг другу о себе;
- тренировать волевые качества: умение терпеть, ждать, слушать, уступать;
- проявлять дружелюбное отношение к окружающим;
- вступать в обсуждение, отстаивать свое мнение;
- импровизировать и инсценировать психологические этюды;
- выполнять упражнения по релаксации; расслаблять мышцы по контрасту с напряжением, различать и сравнивать мышечные ощущения.

*Модуль «Веселые старты»*

- ориентироваться в условиях закрытых помещений по план-схемам;
- преодолевать искусственные препятствия (этапы полосы: "Бревно", "Канавы", "Кочки", "Переправа по жердям", «Завал», «Лабиринт», «Шкурудер»);
- выполнять упражнения на развитие быстроты: бег с высокого старта на скорость на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе, бег с внезапной сменой направления;
- выполнять упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с предметами;
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки в длину, в высоту, с двух ног;
- выполнять упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, приседание на двух ногах.



### *Модуль «Азбука туризма»*

- надевать личное специальное снаряжение;
- вщелкивать и выщелкивать одной рукой карабины в опору;
- вязать узлы: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка;
- преодолевать препятствия "Бревно", "Брод", «Спуск», «Подъем».

### *Модуль «Поход»*

- составлять совместно с педагогом меню для двухдневного похода;
- составлять совместно с педагогом раскладку и список продуктов для двухдневного похода;
- выбирать места для костра;
- заготавливать розжиг и дрова;
- разжигать костер типа «Шалаш»;
- упаковывать личное и групповое туристское оборудование в рюкзаки;
- устанавливать, снимать и упаковывать палатки;
- организовывать бивак;
- подготавливать групповое туристское оборудование к сдаче после похода.

В результате реализации данной общеразвивающей программы у учащегося будут сформированы **универсальные действия**:

- *личностные*
  - самоопределение через познание внутреннего мира посредством психологических упражнений и саморегуляции;
  - нравственно-этическая ориентация, осознание внутреннего эмоционального мира через анализ рассказов о нравственных поступках героев сюжета, проблемных ситуаций и пр.;
  - воспитание гордости за свой край и его земляков, уважения к традициям и культуре края;
  - соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- *регулятивные*
  - достижение произвольности поведения через подражательное «воспроизведение» или демонстрации эмоций, поз по данному образцу;
  - развитие позитивной самооценки, эмпатии, на фоне положительного примера партнеров, собственных достижений и самореализации через тренинги, игры, соревнования;
- *познавательные*
  - первоначальные знания правил поведения в природе, охраны растительного и животного мира, о влиянии деятельности человека на природу, зависимость жизни человека от природы и её состояние;
  - умения и навыки самообслуживания в условиях туристских прогулок и походов выходного дня;
  - умения и навыки ухода за одеждой, туристским оборудованием и снаряжением;
  - знания и умения связанные с соблюдением правил личной гигиены;
  - знания и умения связанные с приготовлением пищи в походных условиях;
  - знания и умения связанные с правилами, нормами предупреждения бытового, дорожно-транспортного травматизма, поведение на водоемах, в лесах;

– знание правил и последовательности выполнения разминочных упражнений, двигательных действий во время тренировочного процесса, восстановительных мероприятий;

- *коммуникативные*

– позитивные навыки общения и доброжелательные отношения, управление поведением партнера, разрешение конфликтов посредством ролевых и коммуникативных игр;

– формирование доверия друг к другу и планирование сотрудничества через групповые практические задания;

– конструктивные элементы общения, оценка и анализ действий партнера по мимикрии, жестикуляции;

– достаточно полное и точное выражение своих мыслей в процессе обсуждения и разбора проблемных ситуаций.

### Учебный план

№ п/п	Наименование тем-модулей	Количество часов по годам обучения		Всего часов
		1 год	2 год	
1	«Я здесь живу»	20	10	30
2	«Ориентирование»	20	26	46
3	«Мы - команда»	20	24	44
4	«Веселые старты»	24	18	42
5	«Азбука туризма»	26	38	64
6	«Поход»	34	28	62
итого		144	144	288

### Календарный учебный график

Дата начала реализации программы – 03.09.2019

Дата окончания реализации программы – 30.05.2022

Год обучения	1-й год		2-й год		ИТОГО	
наименование разделов	КОЛИЧЕСТВО					
	дней	недел ь	дней	недел ь	дней	недел ь
«Я здесь живу»	10	5	5	2	<b>15</b>	<b>7</b>
«Ориентирование»	10	5	13	7	<b>23</b>	<b>12</b>
«Мы - команда»	10	5	12	6	<b>22</b>	<b>11</b>
«Весёлые старты»	12	6	9	4	<b>21</b>	<b>10</b>
«Азбука туризма»	13	7	19	10	<b>32</b>	<b>17</b>
«Поход»	17	8	14	7	<b>31</b>	<b>15</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>72</b>

Обучение осуществляется в режиме двухразовых занятий по 2 часа в будние и в выходные дни с учащимися 2-х классов (7-8 лет) МАОУ «СОШ № 24 с УИОП».

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса:

- легкоатлетический спортивный зал МАОУ «СОШ № 24 с УИОП»;
- картированный спортивный зал МАОУ «СОШ № 24 с УИОП»;
- картированный пришкольный участок МАОУ «СОШ № 24 с УИОП»;
- картированные учебно-тренировочные полигоны "Дубрава", "Обуховка", "Каплино", "Атаманский лес".

Последовательность реализации программы определяется последовательностью тем в учебно-тематическом плане.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>
1.1.	Организационное занятие.	2	4	6
1.2.	Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне.		4	4
1.3.	Правила поведения участников туристской прогулки.		4	4
1.4.	Правила поведения при обнаружении задымления или очага возгорания.		4	4
1.5.	Итоговое занятие.		2	2
	<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
2.1.	Основные стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу.	2	2	4
2.2.	Ориентирование на открытых пространствах.	2	2	4
2.3.	Ориентирование в лесу по солнцу и дорожной сети.	2	4	6
2.4.	Основные правила ориентирования на маркированном маршруте.	-	4	4
2.5.	Итоговое занятие.		2	2

	<b>Модуль 3. «Мы-команда»</b>		<b>20</b>	<b>20</b>
3.1.	Путешествие в страну Эмоций.		4	4
3.2.	Путешествие в страну Добра.		4	4
3.3.	Путешествие в страну «Друзей наших меньших».		4	4
3.4.	Путешествие в страну Вежливости.		4	4
3.5.	Путешествие в страну Семьи. Итоговое занятие		4	4
	<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>24</b>
4.1.	Ориентирование в условиях закрытых помещений.	<b>2</b>	8	10
4.2.	Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.	<b>2</b>	8	10
4.3.	Итоговое занятие.	-	4	4
	<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>
5.1.	История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами.	2	2	4
5.2.	Личная гигиена юного туриста.	2	4	6
5.3.	Веревка - специальное туристское снаряжение. Туристские узлы, их назначение.	2	6	8
5.4.	Естественные препятствия на маршруте, способы их преодоления.	-	6	6
5.5.	Итоговое занятие.		2	2
	<b>Модуль 6. «Поход»</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>34</b>
6.1.	Личное и групповое туристское оборудование.	4	12	16
6.2.	Привал в походе выходного дня.	2	12	14
6.3.	Итоговое занятие.		4	4
	<b>итого</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>

### Содержание УТП 1 года обучения

<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<p><i>1.1. Организационное занятие.</i>            Знакомство с детьми, уточнение интересов и пожеланий участников группы.            Знакомство <b>учащихся</b> с учебным классом и спортивным залом, спортивной площадкой, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки.</p>	Игра "Давай знакомиться". Тематическая прогулка "Это моя школа". Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".

<p>1.2. <i>Охрана природной среды (зеленой зоны) вокруг школы, дома, на улице и в своем микрорайоне.</i> Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе с домашними животными).</p>	<p>Рисование предупреждающих знаков "Не навреди природе!". Знакомство <b>учащихся</b> с прилегающими окрестностями. Беседа "Зеленое пятнышко". Туристская прогулка в лес.</p>
<p>1.3. <i>Правила поведения участников туристской прогулки.</i> Беседа "Туристская группа на маршруте". Правила соблюдения тишины при участии в туристской прогулке в лес. Взаимопомощь в туристской группе. Необходимость выполнения требований руководителя туристской группы. Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии.</p>	<p>Знакомство <b>учащихся</b> с учебным полигоном, где будут проходить учебные занятия и оздоровительные тренировки. Игра "Кто быстрее". Туристская прогулка в лес. Построение в походную колонну, организация движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Игры «Гусеница, «Слепые ёжики», «Караван». Рисование на песке (схема движения, места стоянки, привала). Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.</p>
<p>1.4. <i>Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания.</i></p>	<p>Туристская прогулка в лес. Игра-экскурсия "Полеты на вертолете".</p>
<p>1.5. <i>Итоговое занятие.</i></p>	<p>Конкурс рисунков "Я здесь живу". Игры "Отгадай, чей голосок", "Командные прятки".</p>
<p><b>Модуль 2. «Ориентирование»</b></p>	
<p><b>теория</b></p>	<p><b>практика</b></p>
<p>2.1. <i>Основные стороны горизонта. Определение сторон горизонта по солнцу.</i></p>	<p>Туристская прогулка в лес. Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу. Игра-ориентирование «Солнечная легенда».</p>
<p>2.2. <i>Ориентирование на открытых пространствах.</i></p>	<p>Туристская прогулка в лес. Выработка навыков ориентирования на открытых пространствах. Рисование на песке (схема движения, места стоянки, привала). Игра на развитие памяти «Ассорти»</p>
<p>2.3. <i>Ориентирование в лесу по солнцу и дорожной сети.</i></p>	<p>Туристская прогулка в лес. Выработка навыков ориентирования по солнцу и дорожной сети. Игры на развитие внимания и памяти «Охотники и лиса», «Найди клад», «Лесной почтальон».</p>

2.4. Основные правила ориентирования на маркированном маршруте.	Туристская прогулка в лес. Прохождение дистанции «маркированный маршрут» совместно с педагогом.
2.5. Итоговое занятие.	Туристская прогулка в лес. Мини-соревнования «Маркированный маршрут».
<b>Модуль 3. «Мы – команда»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
3.1. Путешествие в страну Эмоций.	Проведение группового тестирования "Палатки". Обучение невербальным средствам общения (мимика, жесты, позы). Работа по карточкам настроений. Психогимнастика. Игра «Зеркало», «Иностранец», «Тень», «Угадай настроение». Инсценировка "Веселый старичок". <b>ОФП</b>
3.2. Путешествие в страну Добра. Понятие Добра и Зла.	Работа по пиктограммам настроений (в парах). Упражнения: «Назови персонаж», «Собери настроение». Игра «Хорошо-плохо», «Поменяйтесь те, кто...». Рисование на тему: «Добрый и злой». Проведение группового тестирования «Смешные человечки». <b>ОФП</b>
3.3. Путешествие в страну «Друзей наших меньших». Беседа с детьми о животных.	Конкурс загадок о животных (стихи). Игровые упражнения: «Коровы, собаки, кошки», «Поводырь», «Кто сказал МЯУ?», «Зоопарк», «Коршун и наседка». Проведение группового тестирования «Ёжик».
3.4. Путешествие в страну Вежливости. Беседа «Зачем быть вежливым?» Разбор проблемной ситуации.	Работа по карточкам настроений. Инсценировка «Нехотелка». Игра «Иностранец», «Ласковое слово», «Угадай настроение», «Комплименты». Проведение группового тестирования «Знаки».
3.5. Путешествие в страну Семьи. Обсуждение проблемной ситуации «Братик».	Упражнение «Моя семья самая...», «Золушка». Психогимнастика. Проведение группового тестирования «Моя семья». Игра «Хорошо-плохо», «Тише, мыши», «Узнай по голосу». <b>ОФП</b>
<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
4.1. Ориентирование в условиях закрытых помещений. Правила техники безопасности участников соревнований по ориентированию в условиях закрытых помещений.	ОФП. Учебно-тренировочные старты по ориентированию в условиях закрытых помещений.
4.2. Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений. Правила техники безопасности участников соревнований по технике пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.	ОФП. Учебно-тренировочные старты «Полоса препятствий» с элементами туризма.

4.3. <i>Итоговое занятие.</i>	ОФП. Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".
<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
5.1. <i>История и традиции выполнения общественно полезных дел юными туристами.</i> Знакомство с кодексом чести юного туриста. Беседа "История детского туризма"	Деловая игра "Мы идем в поход". Туристская прогулка.
5.2. <i>Личная гигиена юного туриста.</i> Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений.	Показ и обсуждение презентации «Если хочешь быть здоров...». Разучивание комплекса утренней зарядки "Для ленивых". Рисование на тему: «В здоровом теле – здоровый дух», «Чистота – залог здоровья».
5.3. <i>Веревка - специальное туристское снаряжение.</i> <i>Туристские узлы, их назначение.</i> Виды веревок, правила эксплуатации. Преодоление естественных препятствий с помощью веревки.	Вязка узлов: проводник "восьмерка", встречный. Игра "Волшебный узелок". Мини-соревнования "Туристские узлы".
5.4. <i>Естественные препятствия на маршруте, способы их преодоления.</i> Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.	Туристская прогулка. Знакомство с техникой преодоления препятствий без специального снаряжения: бревно, овраг, заболоченность, завал, заросли, спуск, подъем, канава. Игры "Кто быстрее", «Ящерка», «Лягушка-путешественница», «Ноги выше от земли», «Охота на зайца».
5.5. <i>Итоговое занятие.</i>	Мини-соревнования «Лесные забеги»
<b>Модуль 6. «Поход»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
6.1. <i>Личное и групповое снаряжение.</i> Требования к личному снаряжению для похода выходного дня и правила ухода за ним. Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.	Подготовка личного снаряжения к походу. Упаковка личного снаряжения в рюкзаки. Подготовка группового снаряжения к походу. Упаковка группового снаряжения в рюкзаки.
6.2. <i>Привал в походе выходного дня.</i> Требования к привалам (безопасность, эстетичность, экология). Охрана природы при организации привалов.	Туристская прогулка в лес. Выбор места для привала. Устройство и оборудование привала (места для приема пищи, отдыха, гигиены и умывания, забора воды и мытья посуды).
6.3. <i>Итоговое занятие.</i>	Подготовка группового снаряжения к сдаче. Экологическая акция. Подведение итогов учебного года. Вручение сертификатов участникам похода.

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	№ темы в разделе/ тема занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
1.1.	Организационное занятие.	2	2	4
1.2.	Туристские возможности Старооскольского района.		4	4
1.3.	Итоговое занятие.		2	2
	<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
2.1.	Спортивный компас, правила эксплуатации.	2	2	4
2.2.	Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт.	2	6	8
2.3.	Ориентирование карты. Чтение карты.		12	12
2.4.	Итоговое занятие.		2	2
	<b>Модуль 3. «Мы-команда»</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
3.1.	Наше настроение. Говорим руками и телом.	2	4	6
3.2.	Социальные нормы поведения. Дисциплина.		4	4
3.3.	Мудрость природы (общение с животными и растениями).		6	6
3.4.	Мои родные и я (умение чувствовать и понимать близких нам людей).		4	4
3.5.	Итоговое занятие.		4	4
	<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
4.1.	Ориентирование в замкнутом пространстве по картам-схемам.	2	4	6
4.2.	Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.		8	8
4.3.	Итоговое занятие.		4	4
	<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>38</b>
5.1.	Великие русские путешественники: исследователи Сибири и Дальнего Востока. Права и обязанности капитана команды.	2	6	8
5.2.	Личное специальное туристское снаряжение, правила эксплуатации.	2	8	10
5.3.	Веревка - специальное туристское снаряжение. Туристские узлы, их назначение.	2	8	10
5.4.	Техника преодоления препятствий со специальным снаряжением.		6	6
5.5.	Итоговое занятие.		4	4
	<b>Модуль 6. «Поход»</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>28</b>
6.1.	Походное туристское оборудование: личное и групповое.	2	4	6
6.2.	Соблюдение гигиенических требований в походе.	2	4	6
6.3.	Правила разжигания костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	2	4	6
6.4.	Бивак на туристской прогулке.		6	6
6.5.	Итоговое занятие. Охрана природы при организации привалов и биваков.		4	4
	<b>итого</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>



## Содержание УТП 2 года обучения

<b>Модуль 1. «Я здесь живу»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>1.1. Организационное занятие. Беседа об особенностях природного мира Староосколья.</i>	Просмотр и обсуждение презентации "Удивительное - рядом".
<i>1.2. Туристские возможности Старооскольского района.</i>	Посещение дендрария х. Ильины (поход выходного дня). Посещение святого источника «Бабанинский родник» (поход выходного дня). Экскурсия в Старооскольский краеведческий музей.
<i>1.3. Итоговое занятие.</i>	Конкурс рисунков "Фотография удивительного уголка".
<b>Модуль 2. «Ориентирование»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>2.1. Спортивный компас, правила эксплуатации.</i>	Туристская прогулка в лес. Выработка навыков определения сторон горизонта по компасу. Игра «Лети-лети лепесток...»
<i>2.2. Спортивная карта. Условные знаки спортивных карт. Масштаб, сечение спортивных карт. Условные знаки: рельеф, растительность, дорожная сеть.</i>	Туристская прогулка в лес. Знакомство на местности с дорожной сетью, растительностью, рельефом. Сопоставление реальных объектов с условным обозначением их на картах.
<i>2.3. Ориентирование карты. Чтение карты.</i>	Туристская прогулка в лес. Выработка навыков ориентирования карты по компасу. Определение основных ориентиров при движении. Выработка первичных навыков чтения карты во время движения. Правило «большого пальца».
<i>2.4. Итоговое занятие.</i>	Туристская прогулка в лес. Мини-соревнования «Звездочка» (до 500м).
<b>Модуль 3. «Мы – команда»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>3.1. Наше настроение. Говорим руками и телом. Ознакомление с понятием «настроение» и его проявлением у людей (мимика, жесты, позы).</i>	Работа по пиктограммам настроений. Психогимнастика. Игра «Передай по кругу», «Зеркало», «Буква», «Угадай настроение», «Иностранец». Проведение группового тестирования "Домики". Инсценировка "Нехотелка". <b>ОФП</b>
<i>3.2. Социальные нормы поведения. Дисциплина. Беседа «Режим дня» и правила хорошего тона.</i>	Ролевая гимнастика «Тренируем эмоции». Разбор проблемной ситуации «Кто наказал его?» и «Ссора». Конкурс «Волшебные слова». Упражнения «Линии-1», «На узкой тропинке», «Насос и мяч», «Противоположности».
<i>3.3. Мудрость природы (общение с животными и растениями). Беседа с детьми. Конкурс загадок о животных и</i>	Игра-рассуждалка «Что хорошего и плохого, когда...». Проведение группового тестирования «Дом-Дерево-Человек». Игровые упражнения: «Коровы, собаки, кошки»,

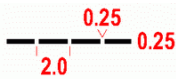

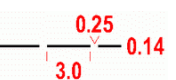
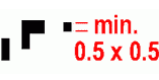
растениях.	«Кто сказал МЯУ?», «Зоопарк», «Поводырь», «Ловись, рыбка», «Яблочко». Рисуем свое любимое животное. <b>ОФП</b>
3.4. <i>Мои родные и Я</i> (умение чувствовать и понимать близких нам людей). Беседа с детьми.	Обсуждение притчи «Легенда». Упражнение «Оцени поступок», «Найди букву». Игры: «Ласковое слово», «Золушка», «Молекула», «Клубочек». Проведение группового тестирования «Моя семья». <b>ОФП</b>
3.5. <i>Итоговое занятие</i> . Беседа «Что больше понравилось на занятиях?» (на получение обратной связи).	Инсценировка "Веселый старичок". Игра «Бумажные мячики», «Комплименты», "Пазл", «Повторяй за мной». Рисование на тему: «Спорт в моей жизни». <b>ОФП</b>
<b>Модуль 4. «Веселые старты»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
4.1. <i>Ориентирование в условиях закрытых помещений.</i>	Объяснение и показ видов ориентирования в условиях закрытых помещений. Работа с план-схемами школы. ОФП. Учебно-тренировочные старты по ориентированию в условиях закрытых помещений. Участие в соревнованиях по ориентированию в условиях закрытых помещений.
4.2. <i>Техника пешеходного туризма в условиях закрытых помещений.</i>	Объяснение и показ способов преодоления препятствий с элементами туризма в условиях закрытых помещений. ОФП. Отработка навыков преодоления этапов "Бревно", "Канавы", "Кочки", "Переправа по жердям", «Завал», «Лабиринт», «Шкуродер». Участие в соревнованиях "Туристская полоса препятствий".
4.3. <i>Итоговое занятие.</i>	ОФП. Тестирование физических качеств "Посмотрите, как мы можем".
<b>Модуль 5. «Азбука туризма»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
5.1. <i>Великие русские путешественники: исследователи Сибири и Дальнего Востока. Права и обязанности капитана команды.</i>	Показ и обсуждение презентация "Великие русские путешественники. Часть 1." Деловая игра "Я сегодня капитан". Туристская прогулка.
5.2. <i>Личное специальное туристское снаряжение, правила эксплуатации.</i>	Объяснение, показ и надевание личного специального снаряжения (обвязка, обвязочный реп, карабины-автоматы, пруссики, рабочие рукавицы). Отработка щелкивания и выщелкивания карабинов одной рукой.
5.3. <i>Веревка - специальное туристское снаряжение. Туристские узлы, их назначение.</i>	Вязка узлов: проводник "восьмерка", штык, встречный, схватывающий, двойной проводник, карабинная удавка. Мини-соревнования "Туристские узлы".
5.4. <i>Техника преодоления препятствий со специальным</i>	Знакомство с индивидуальной техникой преодоления препятствий "Бревно", "Брод",

<i>снаряжением.</i>	«Спуск», «Подъем». Игра "Штурм".
<i>5.5. Итоговое занятие.</i>	Мини-соревнования "Туристская полоса препятствий".
<b>Модуль 6. «Поход»</b>	
<b>теория</b>	<b>практика</b>
<i>6.1. Походное оборудование: личное и групповое.</i> Снаряжение для двухдневного похода. Требования и правила эксплуатации.	Личное туристское оборудование для двухдневного похода (рюкзак, коврик, спальник, седушка, комплект посуды, комплект туалетных принадлежностей). Групповое туристское оборудование для двухдневного похода (палатка, костровое оборудование, кухонное оборудование).
<i>6.2. Соблюдение гигиенических требований в походе.</i> Гигиена личной одежды, обуви и туристского оборудования.	Просмотр и обсуждение презентации «В поход за здоровьем?».
<i>6.3. Правила разжигания костров. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.</i>	Просмотр и обсуждение презентации «Как подружиться с костром». Выбор места, заготовка розжига и дров. Разжигание костра типа «Шалаш».
<i>6.4. Бивак.</i> Требования к бивакам (дрова, источники воды, безопасность). Правила поведения в палатке.	Упаковка личного и группового снаряжения в рюкзаки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки. Организация бивака.
<i>6.5. Итоговое занятие.</i> Охрана природы при организации биваков.	Подготовка группового туристского оборудования к сдаче. Экологическая акция. Подведение итогов учебного года. Вручение сертификатов участникам похода.



## Средства контроля

Средства контроля к модулю «Ориентирование» (2 год обучения)



1. Я знаю условные знаки дорог и искусственных сооружений.  
Они показаны на карте черным цветом:




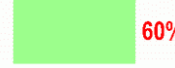
2. Я знаю условные знаки гидрографии (водных объектов).  
Они показаны на карте синим цветом:

3. Я знаю условные знаки камней и скал.  
Они показаны на карте черным цветом:

4. Я знаю условные знаки растительности.  
Они показаны на карте желтым или зеленым цветом:

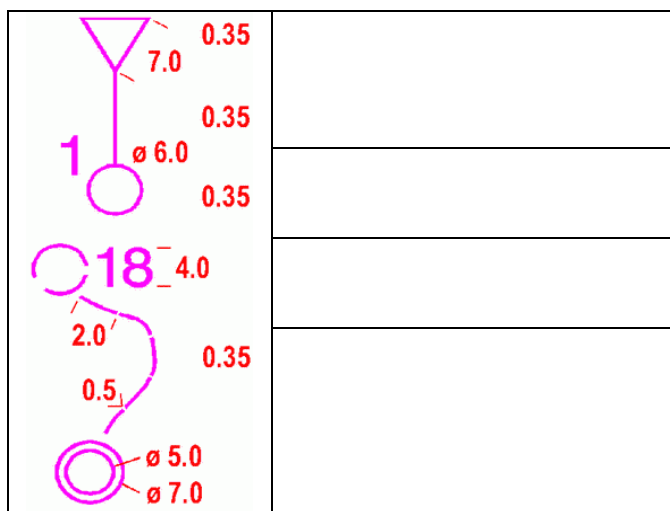
			

5. Я знаю основные формы рельефа.  
Они показаны на карте знаками коричневого цвета:

6. Я знаю условные знаки дистанции.

Они показаны на карте красным (пурпурным) цветом:



7. Я знаю, что мне нужно взять с собой на тренировку, соберу все вещи с вечера, а утром перед выходом из дома проверю по списку:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Ответы на контрольные вопросы для блока «Ориентирование» (2 год обучения)

1. Я знаю условные знаки дорог и искусственных сооружений.

Они показаны на карте черным цветом:

Узкая дорога, широкая тропа	Тропинка	Прoseка	Дом, строение

2. Я знаю условные знаки гидрографии (водных объектов).

Они показаны на карте синим цветом:

Озеро, водоем	Пруды


3. Я знаю условные знаки камней и скал.

Они показаны на карте черным цветом:

Камень





**4. Я знаю условные знаки растительности**

*Они показаны на карте желтым или зеленым цветом:*

			
Поле, пашня	Лесные поляны	Медленно пробегаемый лес	Трудно проходимый лес

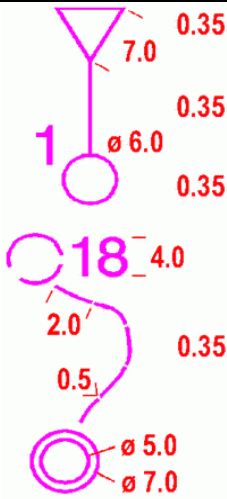
**5. Я знаю основные формы рельефа.**

*Они показаны на карте знаками коричневого цвета:*

			
Бугор	Яма	Бугорок	Воронка

**6. Я знаю условные знаки дистанции.**

*Они показаны на карте красным (пурпурным) цветом:*

	Старт
	Контрольный пункт
	Финишная разметка
	Финиш

**7. Я знаю, что мне нужно взять с собой на соревнования, соберу все вещи с вечера, а утром перед выходом из дома проверю по списку:**



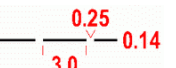
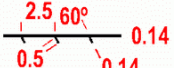
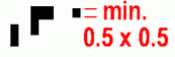
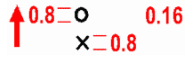
1. Беговой костюм (рубашка, штаны, гетры)
2. Обувь и носки для бега по лесу.
3. Компас
4. Термос с чаем (летом – бутылку с водой) и бутерброды.
5. Проездной билет, деньги на дорогу.

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	24-20	19-13	12-1

## Контрольные вопросы для блока «Ориентирование» (3 год обучения)



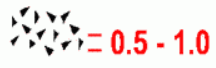
1. Я знаю условные знаки дорог и искусственных сооружений.  
Они показаны на карте черным цветом:





2. Я знаю условные знаки гидрографии (водных объектов).  
Они показаны на карте синим цветом:

		
---	---	--




3. Я знаю условные знаки камней и скал.  
Они показаны на карте черным цветом:

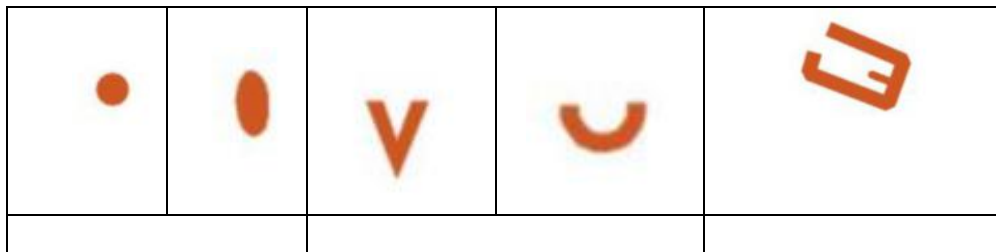
		
---	---	--

4. Я знаю условные знаки растительности  
Они показаны на карте желтым или зеленым цветом:

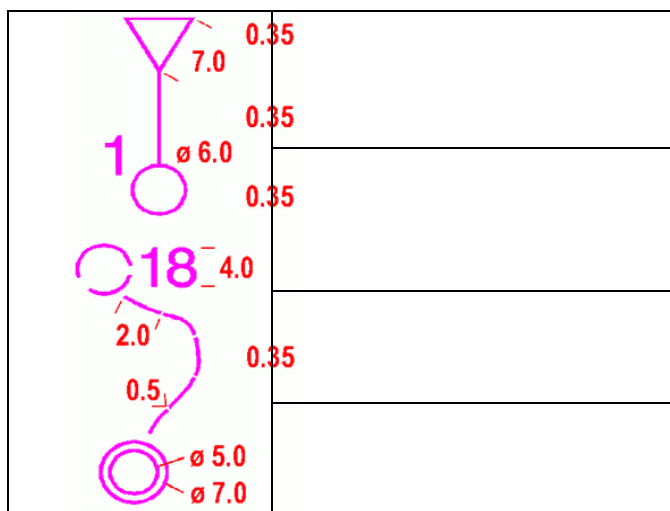
			
---	---	--	---

5. Я знаю основные формы рельефа.  
Они показаны на карте знаками коричневого цвета:

		
---	---	---



6. *Я знаю условные знаки дистанции.  
Они показаны на карте красным (пурпурным) цветом:*



7. *Я знаю, что мне нужно взять с собой на соревнования, соберу все вещи с вечера, а утром перед выходом из дома проверю по списку:*

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

**Ответы на контрольные вопросы  
для блока «Ориентирование» (3 год обучения)**

1. *Я знаю условные знаки дорог и искусственных сооружений.  
Они показаны на карте черным цветом:*

Узкая дорога, широкая тропа	Тропинка	Просека	Забор, ограда	Дом, строение	Особые объекты

2. *Я знаю условные знаки гидрографии (водных объектов).  
Они показаны на карте синим цветом:*



Озеро, водоем	Пруды	Лужа, яма с водой

3. Я знаю условные знаки камней и скал.  
Они показаны на карте черным цветом:

Камень	Каменная россыпь

4. Я знаю условные знаки растительности  
Они показаны на карте желтым или зеленым цветом:

Поле, пашня	Лесные поляны	Медленно пробегаемый лес	Трудно проходимый лес

5. Я знаю основные формы рельефа.  
Они показаны на карте знаками коричневого цвета:

Бугор	Яма	Лощина
Бугорок	Воронка/ямка	Обрыв/окоп

6.  
7. Я знаю условные знаки дистанции.  
Они показаны на карте красным (пурпурным) цветом:

	Старт
	Контрольный пункт
	Финишная разметка
	Финиш

8. *Я знаю, что мне нужно взять с собой на соревнования, соберу все вещи с вечера, а утром перед выходом из дома проверю по списку:*

1. Беговой костюм (рубашка, штаны, гетры)
2. Обувь и носки для бега по лесу.
3. Теплое спортивное белье (если погода холодная).
4. Теплый спортивный костюм для разминки.
5. Компас
6. Термос с чаем (летом – бутылку с водой) и бутерброды.
7. Проездной билет, деньги на дорогу.

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	32-22	21-15	14-1

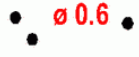
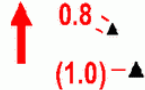
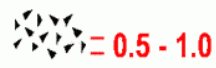

### Контрольные вопросы для блока «Ориентирование» (4 год обучения)

1. *Я знаю условные знаки дорог и искусственных сооружений. Они показаны на карте черным цветом:*


2. *Я знаю условные знаки гидрографии (водных объектов). Они показаны на карте синим цветом:*


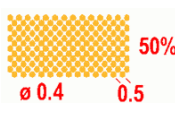
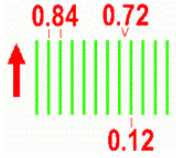

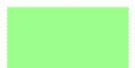
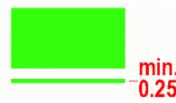

3. *Я знаю условные знаки камней и скал.*

Они показаны на карте черным цветом:













4. Я знаю условные знаки растительности

Они показаны на карте желтым или зеленым цветом:


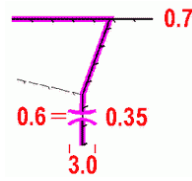
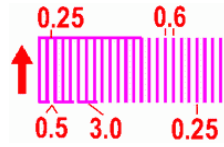
5. Я знаю основные формы рельефа.

Они показаны на карте знаками коричневого цвета:

6. Я знаю условные знаки дистанции.

Они показаны на карте красным (пурпурным) цветом:

**Ответы на контрольные вопросы  
для блока «Ориентирование» (4 год обучения)**

**1. Я знаю условные знаки дорог и искусственных сооружений.  
Они показаны на карте черным цветом:**

Забор, ограда	Узкая дорога, широкая тропа	Просека
Высокий забор	Тропинка	ЛЭП
Дом, строение	Проход в ограде	Особые объекты

**2. Я знаю условные знаки гидрографии (водных объектов).  
Они показаны на карте синим цветом:**

Озеро, водоем	Пруды	Лужа, яма с водой
Широкая река	Родник	Узкая канава

**3. Я знаю условные знаки камней и скал.  
Они показаны на карте черным цветом:**

Большой камень	Груда камней	Каменная россыпь	Скальные столбы





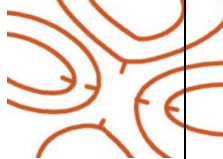


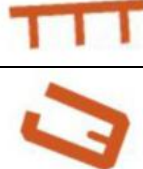


**4. Я знаю условные знаки растительности  
Они показаны на карте желтым или зеленым цветом:**

Поле, пашня	Поле с деревьями	Лес с густым подростом

 20%	 60%	 min. 0.25
Медленно пробегаемый лес	Трудно проходимый лес	Непроходимый лес или кустарник

**5. Я знаю основные формы рельефа.**

Они показаны на карте знаками коричневого цвета:

				
Бугор	Яма	Лощина	Выступ	Седловина
				
Бугорок	Воронка/ямка	Обрыв/окоп	Овраг, промоина	Промоина, ров

**6. Я знаю условные знаки дистанции.**

Они показаны на карте красным (пурпурным) цветом:

	Старт		Запретная линия
	Контрольный пункт		Проход
	Финишная разметка		Запрещенная для бега территория
	Финиш		

**Оценка результативности:**

	3 балла	2 балла	1 балл
Кол-во правильных ответов	41-38	37-21	20-1

## Средства контроля к модулю «Мы – команда»

### Психодиагностические тесты

Название теста	Назначение теста	Год обучения
« <i>Два домика</i> »	Диагностика эмоциональных связей, т.е. взаимных симпатий между членами группы.	2, 3, 4
" <i>Каким хотел бы быть</i> "	Методика изучения ценностных ориентаций.	1, 4
« <i>Ежик</i> »	Методика изучения агрессии младших школьников через получение обратной связи путем погружения в сказку.	1
" <i>Дом-Дерево-Человек</i> »	Рисуночный тест для исследования индивидуальных особенностей личности.	2, 3
« <i>Палатки</i> »	Диагностика эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций.	1, 2
" <i>Волшебная страна чувств</i> "	Методика исследования психоэмоционального состояния для корректировки эмоциональных нарушений	3
« <i>Моя семья</i> »	Диагностика внутрисемейных отношений с точки зрения ребенка	1, 2
« <i>Смешные человечки</i> »	Проективная методика изучения самооценки ребенка (определение отношения ребенка к себе и к окружающим).	1, 2, 4
« <i>Мимика</i> »	Диагностика эмоциональных состояний (настроений). Проверяется способность ребенка понимать эмоциональные состояния других людей по выражению их лиц.	3, 4
« <i>Рукавички</i> »	Диагностика коммуникативных умений детей.	1, 2
« <i>Знаки</i> »	Методика оценки переключения и распределения внимания ребенка	1, 2, 3, 4

#### «*Два домика*»

Для проведения теста нужен лист бумаги, на котором рисуют два домика. Один из них побольше – красного цвета, другой поменьше – черного цвета. Как правило, этот рисунок не заготавливают заранее, а делают на глазах у ребенка черным и красным карандашами.

**Инструкция:** «Посмотри на эти домики. Представь себе, что красный домик принадлежит тебе, в нем много красивых игрушек, и ты можешь пригласить к себе всех, кого захочешь. А в черном домике игрушек совсем нет. Подумай и скажи, кого из ребят своей группы ты пригласил бы к себе, а кого поселил бы в черном домике».

Взрослый записывает, кто, где поселится, затем спрашивает, не хочет ли ребенок поменять кого-нибудь местами, не забыл ли кого-нибудь.

**Оценка результатов теста:** Интерпретируя результаты теста, следует обратить внимание на то, сколько детей ребенок поместил в красном и черном домиках, в отношении кого из детей группы сделан положительный, а в отношении кого отрицательный выбор. Для каждого ребенка считают число положительных (количество баллов со знаком «+») и отрицательных выборов (количество баллов со знаком «минус») со стороны других детей группы, затем из большего вычитают меньшее и ставят знак большего числа.

**+4 и более баллов** – «социометрические звезды», это внешне привлекательные, достаточно уверенные в себе дети, которые пользуются авторитетом в группе сверстников, они лидируют в играх, с ними охотно дружат другие дети.

**от +1 до +3 баллов** (выборов со знаком «минус» нет) – эти дети предпочитают игры и общение с постоянным ограниченным кругом друзей (или одним постоянным другом), при этом с другими детьми они почти не конфликтуют, в своей маленькой группе могут быть лидерами.

**от –2 до +2 баллов** (сумма складывается из «+» и «минусов») – активные, подвижные, достаточно общительные, но нередко, конфликтные дети, они легко вступают в игру, но также легко ссорятся и отказываются играть, часто обижаются и обижают других, но легко забывают обиды.

**0 баллов** (выборы со знаком «+» и «минус» отсутствуют) – этих детей просто не замечают, их как бы нет в группе, как правило, это тихие, малоактивные дети, которые играют в одиночестве и не стремятся к контактам со сверстниками; чаще всего такие результаты получаются в отношении часто болеющих ребят и тех, кто недавно прибыл в группу.

№ п/п	Кто выбирает: Ф. И.	Кого выбирают								Сделанные выборы		Всего
		1	2	3	4	5	6	7	и т.д.	(+)	(-)	
1	А...ва		+	+			-	-	.	2	2	4
2	В...ов	+			+	-		-	.	2	2	4
3	П...ов				-		+		.	1	1	2
4	С...ва	+		-		-	+		.	2	2	4
5	С...ов	-	+					+	.	2	1	3
6	Р...ва	+	-					+	.	2	1	3
7	Т...ов	+	+		+				.	3	0	3
...	...	.	.	.	.	.	.	.	.	...	...	...
N	...	.	.	.	.	.	.	.	.	...	...	...
Полученные выборы		4	3	1	2	0	2	2	.	14		
Z (+)		1	1	1	1	2	1	2	.		9	
Z (-)												
Всего												23

Рис. 1 Бланк протокола тестирования «Два домика» (заполненные значения протокола приведены для примера).

**-1 и менее баллов** – это дети, которых отвергают сверстники, нередко они внешне мало привлекательны или имеют явно выраженные физические дефекты; нервозны, чрезмерно конфликтны, негативно настроены по отношению к другим детям.

Особое внимание следует обратить на тех детей, которые основную массу сверстников отправляют в черный домик, оставаясь в одиночестве, или окружают себя взрослыми. Как правило, это или очень закрытые, необщительные дети или конфликтные, успевшие поспорить почти со всеми.

Предсказать трудности в общении с одноклассниками в школе у таких детей можно с большой вероятностью.

Величины ограничения социометрических выборов: 5-7 лет – 1; 8-11 лет – 2-3.

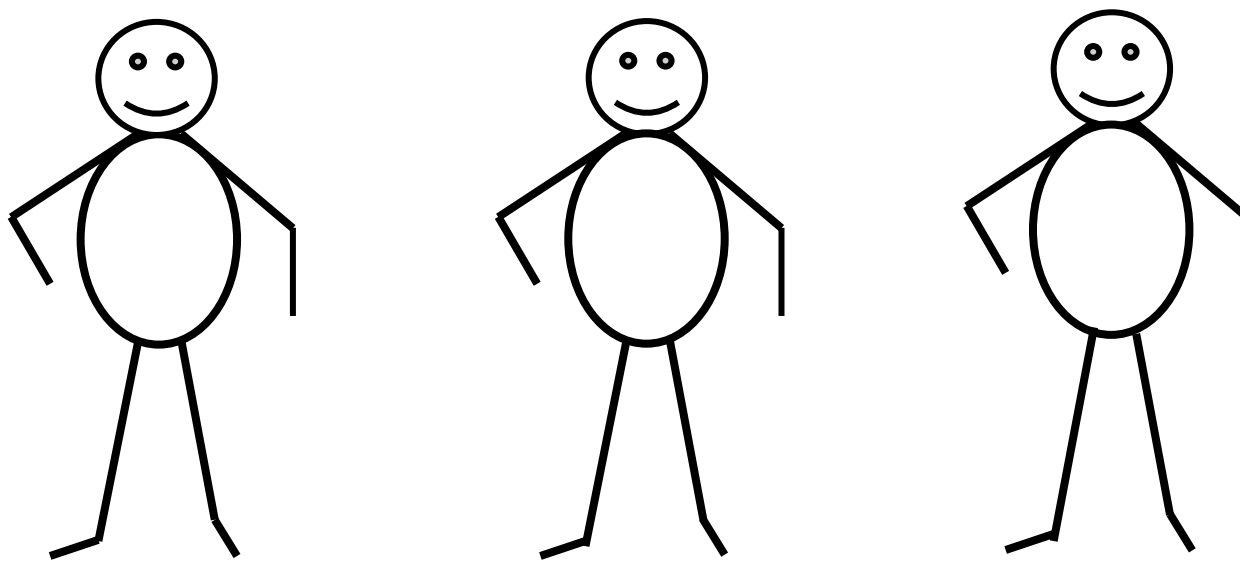
Ответ ребенка кодируется в бланке протокола (рис. 1).

Примечание: + положительный выбор (красный домик);

- отрицательный выбор (черный домик).

### *"Каким хотел бы быть"*

**Процедура тестирования:** перед ребенком кладется карточка (рис. 1) с изображением фигурок, и под ней первая карточка с определениями: «Вот три очень похожих мальчика (девочки). Этот мальчик – умный, этот – сильный, этот – здоровый. Во всем другом они ничем не отличаются. Каким из этих мальчиков ты больше всего хотел бы быть?».



Номер карточки	Содержание карточки		
1	Умный	Сильный	Здоровый
2	Сильный	Веселый	Хорошо учится
3	Аккуратный	Здоровый	Веселый
4	Хорошо учится	Умный	Аккуратный
5	Красивый	Аккуратный	Сильный
6	Здоровый	Хорошо учится	Красивый
7	Веселый	Красивый	Умный

Рис. 1 Карточка для тестирования "Каким хотел бы быть"



Ответ ребенка заносится в бланк протокола (рис. 2): напротив, выбранного качества в колонке с номером соответствующей карточки ставится 2 балла.

Следующий вопрос: «А из оставшихся мальчиков, каким бы ты больше хотел быть?» Один балл за выбранное второе качество заносится в колонку той же карточки; оставшаяся характеристика из этой карточки оценивается в 0 баллов.

Описанная процедура повторяется со всеми семью карточками. Затем подсчитывается относительный вес каждой характеристики. Результаты заносятся соответственно в графы «Ценностные ориентации».

В случае совпадения весов двух и более характеристик проводится дополнительное сопоставление между собой: какому из качеств отдано предпочтение при ответах по карточке, где фигурируют эти характеристики. Наиболее приоритетная помечается цифрой в скобках.

Далее из графы «Ценностные ориентации» выбираются три характеристики: две – с наибольшим весом (при равенстве весов – более приоритетная), одна – с наименьшим (заполненные значения протокола приведены для примера).

**Оценка результатов теста:** Низкая дифференциация выражается в сближении относительного веса наиболее и наименее значимых ценностей, часто наблюдается у детей с трудностями адаптации. Для хорошо адаптированных школьников характерны высшие баллы для наиболее значимых ценностей и низшие - для наименее значимых. Разница может достигать 6 баллов, в то время как у «неблагополучных» детей она может составить всего 2 балла (при этом вес наиболее значимой ценности может быть равен 4, а наименьшей – 2 баллам).

ФИО:								Дата:
Качество	Номер карточки							Ценностные ориентиры
	1	2	3	4	5	6	7	
Умный	2			2			0	4 (1)
Сильный	1	0			1			2 (6)
Аккуратный			2	0	2			4 (2)
Хорошо учится		2		1		0		3 (4)
Красивый					0	1	2	3 (3)
Здоровый	0		0			2		2 (7)
Веселый		1	1				1	3 (5)

Рис. 2 Бланк протокола тестирования «Каким хотел бы быть».

### ***Тест-методика получения обратной связи «Ежик»***

Данная методика направлена на изучение агрессии младших школьников через получение обратной связи путем погружения в сказку.

Ребенку, чтобы заглянуть в себя и точнее выразить свое впечатление от восприятия, необходимы игровой и эмоциональный компоненты: соучастие, сочувствие, сопереживание. Ему важно увидеть образцы разного поведения и важно сравнить, сопоставить, отождествить себя с этими лицами с целью определения своей ситуации, своего состояния. В связи с этим естественнее всего предложить ребенку сказку, атмосфера которой будет узнаваема для него.

Получение обратной связи от младших школьников начинается с того, что психолог или педагог предлагают детям послушать очень интересную историю, которую ему поведал один маленький ежик. При этом детям показывается красочный

рисунок, где изображен счастливый и улыбчивый ежик.

**Процедура тестирования:** - Ребята, я хочу рассказать вам одну историю, которая произошла в одном сказочном лесу. Ее мне рассказал маленький ежик, а еще он просил рассказать эту историю вам. Итак – начнем!

Все ежи на свете – колючие. Не правда ли, на них столько острых иголок, что даже не дотронешься. А по головке погладить – и вовсе нельзя. Поэтому их никто никогда и не приласкал ни разу. Но нашему ежику все-таки повезло. Как это произошло? А вот как (рассказывается история ежика).

- Ребята, когда Ежик рассказал свою историю, ему захотелось узнать: есть ли в нашей группе детки, похожие на ежиков, которых никто и никогда не погладил, и не приласкал. А чтобы Ежик быстрее об этом узнал, я предлагаю вам нарисовать ему рисунки и отправить их по почте в сказочный лес. В этом вам помогут вопросы, которые интересовали Ежика. **А вопросы такие:**

1. Твоя мама часто гладит тебя по голове, прижимает к себе или она этого не делает совсем? Если часто, то нарисуй солнышко, если редко – елочку, а если только ругает – нарисуй тучку.

2. Тебе хочется, чтобы мама чаще называла тебя ласково и нежно? Если да – нарисуй солнышко, если тебе все равно – елочку, а если тебе это не нравится – нарисуй тучку.

3. Бывают случаи, когда человека все раздражает вокруг, все ему не нравится. Если с тобой это происходит часто – нарисуй тучку, если редко – елочку, ну а если тебе всегда с людьми легко, и никто тебя не раздражает – нарисуй солнышко.

4. Нашего Ежика не мог никто погладить из-за иголок, и он от этого очень страдал. А есть ли у тебя такие «иголочки», которые появляются у тебя даже тогда, когда тебе этого не хочется. Если «иголочки» появляются часто, и они тебе мешают дружить с ребятами – нарисуй тучку, если это происходит редко, иногда – нарисуй елочку, а если этого не происходит никогда – солнышко

5. Когда ты приходишь в школу (в свой класс), ребята рады тебя видеть – а ты радуешься встрече с ребятами или нет? Если тебе приятно видеть всех ребят – нарисуй солнышко, если приятно видеть только некоторых детей – елочку, ну а если тебе не хочется никого видеть, не хочется ни с кем общаться – нарисуй тучку.

Спасибо, ребята, за ответы. Я думаю, что у вас все будет хорошо.

А теперь все ваши рисунки мы положим в конверт и отправим по почте Ежику в его сказочный лес. Если кому-то из вас хочется написать или нарисовать свою историю, похожую на историю Ежика, вы можете это сделать дома и принести свои письма мне, а я их отправлю в сказочный лес.

№ п/п	Ф.И.	Номер вопроса				
		1	2	3	4	5
1	А...ва	Желтый	Зеленый	Желтый	Желтый	Зеленый
2	В...ов	Серый	Зеленый	Серый	Зеленый	Желтый
3	П...ов	Зеленый	Желтый	Зеленый	Желтый	Желтый
и т.д.	...	...	...	...	...	...

Примечание:

солнышко (желтый)	Желтый
елочка (зеленый)	Зеленый
тучка (серый)	Серый

Рис. 1 Бланк протокола тестирования «Ежик».

**Оценка результатов теста:** Для наглядности полученных данных составляется таблица в «цвете», где по горизонтали проставляются номера вопросов, а по вертикали прописываются фамилии учащихся и на пересечении проставляется рисунок ребенка.

Рисунки можно перевести в цветовые диаграммы, заменяя рисунок соответствующим цветом (рис.1). В результате получается цветное поле, на котором наглядно видно, какой процент учащихся, и кто из детей подвержен агрессии.

Кроме диагностического характера, методика носит и психотерапевтический характер, т.к. ребенок непроизвольно «примеряет» ситуацию на себя.

### *«Дом-Дерево-Человек»*

Американский психолог Дж. Бак первым создал и разработал детально систему интерпретации теста «Дом. Дерево. Человек». Он позволяет выявить степень выраженности незащищенности, недоверия к себе, чувства неполноценности, депрессивности, тревожности, враждебности, конфликтности, трудности в общении (последние четыре пункта наиболее интересны для данной работы).

Слова дом, дерево, человек – знакомы каждому, но они не специфичны, и поэтому при выполнении задания испытуемый вынужден проецировать свое представление каждого объекта и свое отношение к тому, что данный объект символизирует для него. Считается, что рисунок дома, дерева, человека – это своеобразный автопортрет рисующего человека, так как в своем рисунке он представляет те черты объектов, которые в той или иной мере значимы для него.

**Процедура тестирования:** Для выполнения теста ДДЧ исследуемому предлагается бумага, простой карандаш, листок. На первой странице в горизонтальном положении наверху печатными буквами пишется «ДОМ», на второй и третьей в вертикальной позиции сверху каждого листа – соответственно «ДЕРЕВО» и «ЧЕЛОВЕК», на обратной стороне – имя и фамилия испытуемого, дата проведения исследования.

**Инструкция:** «Нарисуй, пожалуйста, как можно лучше дом, дерево и человека». На все уточняющие вопросы испытуемого следует отвечать, что он может рисовать так, как ему хочется.

Качественный анализ рисунков проводится с учетом их формальных и содержательных аспектов. Информативными формальными признаками рисунка считаются, например, расположение рисунка на листе бумаги, пропорции отдельных частей рисунка, его величина, стиль раскрашивания, сила нажима карандаша, стирание рисунка или его отдельных частей, выделение отдельных деталей. Содержательные аспекты включают в себя особенности, движение и настроение нарисованного объекта.

Для анализа рисунков используются три аспекта оценки – детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что детали рисунка представляют осознание и заинтересованность человека в каждодневной жизненной ситуации. Испытуемый может показать в своем рисунке, какие детали имеют для него личностную значимость, двумя способами: позитивным (если во время работы над рисунком ребенок подчеркивает или стирает некоторые детали рисунка, а также, если он возвращается к ним) или негативным (если пропускает основные детали рисуемых объектов). Интерпретация таких значимых деталей или комплексов деталей может выявить некоторые конфликты, страхи, переживания рисующего. Но интерпретировать значение таких деталей следует с учетом целостности всех рисунков, а также в сотрудничестве с рисующим, так как символическое значение

деталей часто бывает индивидуально. Например, отсутствие таких основных деталей человека, как рот или глаза, может указывать на определенные трудности в человеческом общении или его отрицание.

Пропорции рисунка иногда отражают психологическую значимость, важность и ценность вещей, ситуации или отношений, которые непосредственно или символически представлены в рисунке дома, дерева и человека. Пропорция может рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части целого рисунка к другой. Например, очень маленький рисунок человека может показать чувство неадекватности субъекта в его психологическом окружении.

Перспектива показывает более сложное отношение человека к его психологическому окружению. При оценке перспективы внимание обращается на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта.

Для количественной оценки теста ДДЧ общепринятые качественные показатели сгруппированы в следующие симптомокомплексы:

- 1) незащищенность,
- 2) тревожность,
- 3) недоверие к себе,
- 4) чувство неполноценности,
- 5) враждебность,
- 6) конфликт (фрустрация),
- 7) трудности в общении,
- 8) депрессивность.

Каждый симптомокомплекс состоит из ряда показателей, которые оцениваются баллами. Если показатель отсутствует, ставится нуль во всех случаях, присутствие некоторых признаков оценивается в зависимости от степени выраженности. При наличии большинства признаков ставится 1 или 2 балла в зависимости от значимости данного признака в интерпретации отдельного рисунка или всей целостности рисунков теста. Например, отсутствие основных деталей лица: глаз, носа или рта – 2 балла (симптомокомплекс «трудности в общении»), факт изображения человека в профиль в том же симптомокомплексе – 1 балл (табл. 1). Выраженность симптомокомплекса показывает сумма баллов всех показателей данного симптомокомплекса.

При интерпретации теста ДДЧ необходимо исходить из целостности всех рисунков. Наличие только одного признака не свидетельствует о наличии определенной психологической особенности.

*Таблица 1*

***Симптомокомплексы теста «дом – дерево – человек»***

<b>Тревожность</b>		
1	Облака	0;1;2;3
2	Выделение отдельных деталей	0;1
3	Ограничение пространства	0;1;2;3
4	Штриховка	0;1;2;3
5	Линия с сильным нажимом	0;1;2;3
6	Много стирания	0;1;2;3

7	Мертвое дерево, больной человек	0;2
8	Подчеркнутая линия основания	0;1;2;3
9	Толстая линия фундамента дома	0;2
10	Интенсивно затушеванные волосы	0;1
<b>Враждебность</b>		
1	Отсутствие окон	0;2
2	Дверь – замочная скважина	0;1
3	Очень большое дерево	0;1
4	Дерево с краю листа	0;1
5	Обратный профиль дерева, человека	0;1
6	Ветки двух измерений, как пальцы	0;1
7	Глаза – пустые глазницы	0;2
8	Длинные, острые пальцы	0;2
9	Оскал – видны зубы	0;1
10	Агрессивная позиция человека	0;2
<b>Конфликтность (фрустрация)</b>		
1	Ограничение пространства	0;1;2;3
2	Перспектива снизу (взгляд червя)	0;1;2;3
3	Перерисовывание объекта	0;2
4	Отказ рисовать какой-либо объект	0;2
5	Дерево, как два дерева	0;2
6	Явное несоответствие качества одного из рисунков	0;2
7	Противоречивость рисунка и высказываний	0;1
8	Подчеркнутая талия	0;1
9	Отсутствие трубы на крыше	0;1
<b>Трудности общения</b>		
1	Отсутствие двери	0;2
2	Очень маленькая дверь	0;1
3	Отсутствие окон	0;2
4	Излишне закрытые окна	0;1
5	Окна – отверстия без рам	0;1
6	Выделенное лицо	0;1
7	Лицо, нарисованное последним	0;1
8	Отсутствие основных деталей лица	0;2
9	Человек, нарисованный схематично, из палочек	0;2

10	Дом, человек в профиль	0;1
11	Дверь без ручки	0;1
12	Руки в оборонительной позиции	0;1

**Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Палатки».**

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда. Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к школе.

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

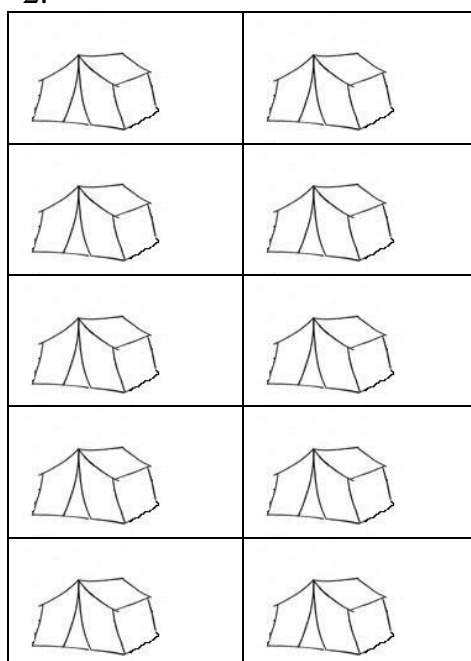
**Используемый материал:** бланк теста (рис.1), восемь цветных карандашей (синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелью.

ФИО:	Дата:
------	-------

1.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.



3.

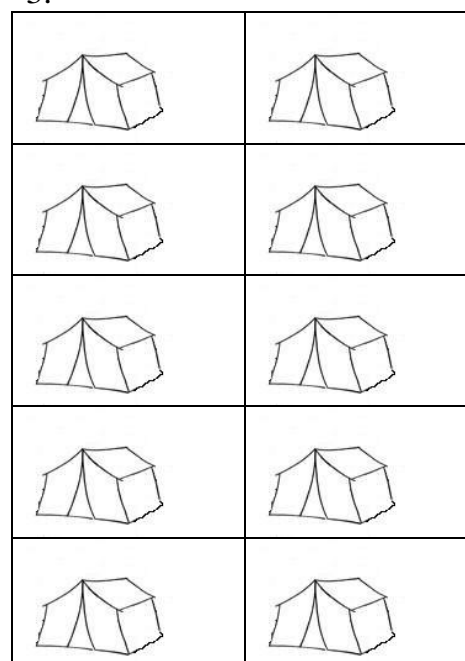


Рис.1

Бланк теста «Палатки»

**Процедура тестирования:** исследование лучше проводить с группой первоклассников 10-15 человек, детей желательно рассадить по одному. Если есть возможность, можно привлечь для помощи старшеклассников, предварительно их проинструктировав. Помощь педагога и его присутствие исключается, так как речь идет об отношении детей к школьной жизни, в том числе и к педагогу.

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут.

**Инструкция:** сегодня мы будем заниматься раскрашиванием.

**Найдите в своем листочке задание №1.** Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

**Найдите задание №2.** Перед вами палатки, их целый лагерь. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберете к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который, по-вашему, подходит. Палаток много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов:

счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

**Найдите задание №3.** В этих палатках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные.

В первой палатке живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Раскрасьте.

№2 – твое настроение, когда ты идешь в школу,

№3 – твое настроение, когда ты идешь на занятия объединения «Туристыта»,

№4 – твое настроение, когда ты общаешься с ребятами в нашей группе,

№5 – твое настроение, когда ты находишься дома или помогаешь родителям

№6 – твое настроение, когда ты идешь в поход,

№7 – твое настроение, когда ты делаешь уроки,

№8 – твое настроение, когда ты играешь с ребятами из нашей группы,

№9 – твое настроение, когда ты на соревнованиях,

№10 – придумайте сами, кто живет и что делает в этой палатке.

Когда вы закончите его раскрашивать, тихонько на ушко скажите мне, кто там живет и что он делает (на ответном листе делается соответствующая пометка).

**Оценка результатов теста:** процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент [5] по формуле:

$$BK = (18 - \text{место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})$$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов. Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

- 0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

- 0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

- 0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

- Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. Определенный порядок цветов (34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

- Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

- 10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

- Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3, по сути, расшифровывают эмоциональную сферу первоклассника и ориентируют исследователя в вероятных проблемах адаптации.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,

Справедливость – обида – блок личностного роста,

Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,

Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,

Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье, и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности, учителю и одноклассникам. Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, первоклассник раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания –



горе–скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

- с положительным отношением к школе
- с амбивалентным отношением
- с негативным отношением

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

### **"Волшебная страна чувств"**

Отличительная особенность сказкотерапевтической методологии Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеевой, Д. Фролова – это использование в основной психологической работе сказки, являющейся не только посредником между внутренним миром педагога и ребенка, но и эффективным корректором эмоциональных нарушений ребенка.

**Используемый материал:** **цветные** карандаши (красный, жёлтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный), бланк «Карты» (рис.1), бланк регистрации результатов (рис.2).

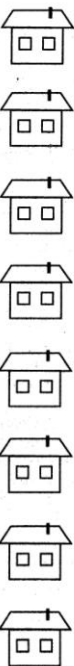

ФИО:		Дата:
<p><i>Домики:</i></p> 	<p><i>Жители:</i></p> <p>Радость</p> <p>Удовольствие</p> <p>Страх</p> <p>Вина</p> <p>Обида</p> <p>Грусть</p> <p>Злость</p> <p>Интерес</p>	<p><i>Карта страны</i></p> 

Рис.1 Бланк «Карта волшебной страны чувств»

**Процедура тестирования:** перед ребенком лежат цветные карандаши, бланк «Карты». Детям предлагается поработать последовательно с каждой колонкой по инструкциям.

**Инструкция 1:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть,

Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики».

**Инструкция 2:** «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну, как настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Обведи названия чувства-жителя тем цветом, каким разукрашен его домик»

**Инструкция 3:** «Спасибо, ты не только восстановил домики, но и жителям помог найти свой кров! Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств. Но она пуста, после урагана с нее исчезли все краски. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить места проживания всех жителей на этой карте» (если при рассматривании карты возникнут вопросы, почему страна похожа на человека, необходимо пояснить, что очертания разных стран могут быть похожи на что угодно, например, очертание Италии похоже на сапог).

**Оценка результатов теста (интерпретация):** при оценке результатов заполняется бланк (рис.2):

<b>ФИО:</b>		<b>Дата:</b>
Цвета задействованные		
Цвета не задействованные		
<b>Подбор цвета</b>		
Адекватность цветов заселению		
Неадекватность цветов заселению		
<b>Распределение цветов на «карте»</b>		
Голова и шея	Ментальная деятельность	
Туловище до линии талии, исключая руки	Эмоциональная деятельность	
Руки до плеч	Коммуникативные функции	
Тазобедренная область	Творческие переживания (в т.ч. и сексуальные)	
Ноги	Символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний	

Рис.2

Бланк регистрации результатов

### «Моя семья»

Тест «Кинетический рисунок семьи» предложен Р. Бернсом и С. Кауфманом в 1972 году для диагностики внутрисемейных отношений с точки зрения ребенка.

**Используемый материал:** лист А4, карандаш, ластик, цветные карандаши, бланк регистрации результатов.

**Инструкция:** нарисуй свою семью так, чтобы её члены были чем-то заняты.

**Процедура тестирования:** После окончания рисования проводится беседа, по результатам которой в бланке (рис.1), кроме всего прочего, фиксируются стирания и поправки.

<b>ФИО:</b>	<b>Время выполнения:</b>
<b>Стирания:</b>	
<b>Поправки</b>	
<b>вопрос</b>	<b>ответ</b>
Кто нарисован на рисунке?	
Что делает каждый член семьи?	
Где они находятся?	
Им весело или скучно?	
Кто из них самый счастливый и почему? Кто самый несчастный, почему?	
Представь себе, что ты имеешь два билета в цирк. Кого бы ты позвал пойти с собой?	
Представь, что вся твоя семья идет в гости, но один из вас заболел и должен остаться дома. Кто он?	
Ты строишь из конструктора дом или вырезаешь бумажное платье для куклы, и у тебя не получается. Кого ты позовешь на помощь?	
Ты имеешь билеты в кино, но одного для семьи не хватает. Кто останется дома?	
Представь, что ты попал на необитаемый остров. С кем бы ты хотел там пожить?	
Ты получил в подарок интересное лото. Вся семья села играть, но вас одним человеком больше, чем надо. Кто не будет играть?	

Рис. 1          Бланк «Результаты беседы»

**Оценка результатов теста (интерпретация):** при оценке результатов заполняется бланк «Результаты интерпретации» (рис.2):

содержание рисунка	интерпретация	примечание
<b>Анализ структуры рисунка</b>		
Сравнение состава нарисованной семьи с реальной семьей		
Семья нарисована в полном составе	эмоциональное благополучие семьи	
Не полный состав семьи	недовольство семейной ситуацией наличие эмоциональных	ребенок не рисует тех, кто для него менее всего

	контактов	эмоционально привлекателен ли тех, с кем у него конфликты. На вопрос, почему он их не нарисовал, ребенок дает ответ защитного характера: «не хватило места», «боюсь, это плохо получится» и пр. Вместо них ребенок иногда рисует зверушек или птиц
	агрессия	
Вообще нет людей или есть люди, не связанные с семьей	некие травматические переживания по поводу семьи	
	чувство отверженности, покинутости	
	аутизм	
	высокий уровень тревожности, связанный с чувством небезопасности	
	отсутствие контакта между психологом и ребенком	
Не рисует себя или рисует только себя	отсутствие чувства общности с семьей	
Украшает свой образ большим количеством деталей, аксессуаров, цветов и пр., делает изображение очень большим	эгоцентричность, истероидные черты характера	
Величина рисунка со своим образом маленькая в совокупности с негативным эмоциональным фоном	чувство отверженности, покинутости, иногда аутические тенденции	
Увеличен состав семьи	неудовлетворенные психологические потребности в кооперативных равноправных связях, т.е. желание иметь для общения ребенка того же возраста (брат, сестра)	
	потребность быть в обществе других людей	
	желание занять родительскую охраняющее-руководящую позицию по отношению к другим детям	
	потребность в человеке, способном удовлетворить стремление к близкому эмоциональному контакту	
	Символическое разрушение целостности семьи, месть родителям, вследствие ощущения отверженности, ненужности	
<b>Расположение членов семьи, особенности их взаимодействий</b>		
Семья в полном составе, с соединенными между собой руками	сплоченность, эмоциональное благополучие семьи, включенность ребенка в эту ситуацию	
Семья занята одним делом		
Разобщенность членов семьи на рисунке	низкий уровень эмоциональных связей	особо неприятные персонажи помещаются в

Большое расстояние между членами семьи		рамку или рисуются отдаленно от других
Размещение между членами семьи различных предметов или стены (например, отец-газета, мать – плита)		
Ребенок нарисован в стороне от других	чувство отчужденности	
Члены семьи вовлечены в какую-нибудь соревновательную игру, например, игру в мяч	мяч между двумя или несколькими персонажами – баланс любви и соперничества	ребенок признает существование связи, взаимного интереса между ними, а также наличия соперничества за влияние в семье.
	мяч возле головы одного из персонажей – ребенок признает за ним активную решающую роль в семейной жизни	
	мяч лежит или подпрыгивает возле ноги какого-нибудь персонажа – неадекватная роль этого персонажа в процессе соперничества	
<b>Последовательность и особенности рисования членов семьи</b>		
Рисуется первым, большего размера, чем все остальные, более тщательно и детализированнее, дольше всех остальных	наиболее значимый персонаж	в процессе рисования ребенок может возвращаться, подправлять и дополнять его
Недетализированное или неполное (без каких-либо частей тела, например) изображение.	отрицательное отношение к персонажу	использование штриховки для изображения персонажа, паузы сомнения перед рисованием может обозначать наличие конфликтов в отношении с персонажем или отсутствие аффективных связей.
Величина фигуры рисовальщика больше или наравне с другими	признак соревнования за родительскую любовь с другим родителем или братом/сестрой	
Фигура автора меньше	признак чувства незначительности или требование заботы со стороны родителей.	по тому, как или в каком стиле ребенок рисует себя (насколько он напоминает других персонажей), можно установить с кем он себя идентифицирует, соответствует ли это его полу
<b>Символика рисунка</b>		
Грязь (сваленные в кучу грязные тарелки, куча грязных листьев в саду,	внутренне беспокойство ребенка из-за неприятных для него моментов: внутренняя	

грязные пятна на полу и т.д.)	дисгармония, действия и поведения, вызывающие у него чувство вины и т.д.	
Вода, лед, дождь, звезды, холодильник и се, что касается холода	депрессивное настроение в данный момент или в потенции	
Кровати и лежащие на них спящие или больные люди		если ребенок идентифицирует себя с ними
Спортивные игры или оборудование, дерущиеся кошка с собакой	соперничество	
Цветы и бабочки	реальное или желаемое спокойствие и безмятежность	
Шарики, бумажные змеи	чувство давления, от которого ребенок пытается избавиться	
Детская кроватка или клетка; барабан, оружие, молот, мотыга, грабли, дикие животные (например, при посещении зоопарка)	пленение, лишение свободы, наказание, агрессия	
Дорожные знаки	сдерживание эмоций, подчинение правилам (навязанным ребенку в большей степени школой)	
Метла, выбивалка для одежды, пылесосы, грузовики, промышленная техника (экскаваторы, краны), поезда, огромные нависшие над головой здания	власть и угроза	
Между персонажами опасные для жизни предметы (оружие, даже игрушечное, ножницы, столовые ножи и т.д.)	агрессивность, существование фактора соперничества	

Рис.2 Бланк «Результаты интерпретации»

### *«Смешные человечки»*

Проективная методика М.Н.Ильиной, направленная на изучение самооценки ребенка (определение отношения ребенка к себе и к окружающим). Этот тест дает возможность узнать об отношении ребенка, например, к своим братьям, сестрам, сверстникам, членам семьи и т. д.

**Используемый материал:** бланк теста (рис.1), карандаш, бланк регистрации результатов.

**Процедура тестирования:** Покажите ребенку рисунок, на котором изображены смешные человечки, сидящие на дереве. Попросите показать, где располагается он, его друзья, близкие взрослые. Чем выше помещает себя ребенок на

этом дереве, тем выше и позитивней его самооценка. Чем выше он помещает остальных, тем лучше к ним относится и тем большей значимостью они обладают в его глазах.

**Инструкция:** Рассмотрите рисунок. Какой из человечков на дереве - ты? Раскрась его. Теперь найди на дереве своих друзей. А кто из человечков похож на твою маму (папу, бабушку, брата, сестру и т.д.)? – отметь их.

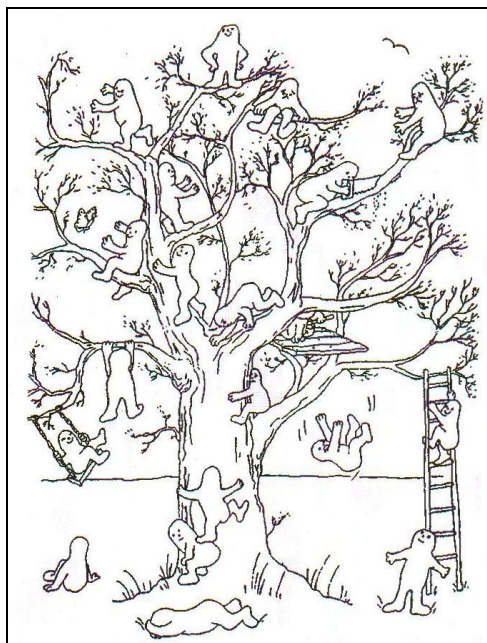


Рис. 1 Бланк теста «Смешные человечки»

**Оценка результатов теста:** Как любая проективная методика, тест «Смешные человечки» может рассматриваться как косвенный, дополнительный метод диагностики. Особенно следует обратить внимание на падающих, прячущихся, висящих человечков и человечков, повернутых спиной. Выбор такого «неустойчивого» или закрытого положения может быть связан со страхами, с неуверенностью в себе, в своих близких и окружающих людях. Чем выше помещает себя ребенок на этом дереве, тем выше и позитивней его самооценка. Чем выше он помещает остальных, тем лучше к ним относится и тем большей значимостью они обладают в его глазах:

- Самый верхний человечек – завышенная самооценка
- Верхушка дерева (1/3 часть) – высокая самооценка
- Середина дерева – адекватная самооценка
- Нижняя часть дерева (1/3) – низкая самооценка

Особенно следует обратить внимание на падающих, прячущихся, висящих человечков и человечков, повернутых спиной. Выбор такого «неустойчивого» или закрытого положения может быть связан со страхами, с неуверенностью в себе, в своих близких и окружающих людях.

### **«Мимика»**

(понимаете ли Вы переживания других людей?)

Тест предназначен для диагностики эмоциональных состояний (настроений). Проверяется способность ребенка понимать эмоциональные состояния других людей по выражению их лиц.

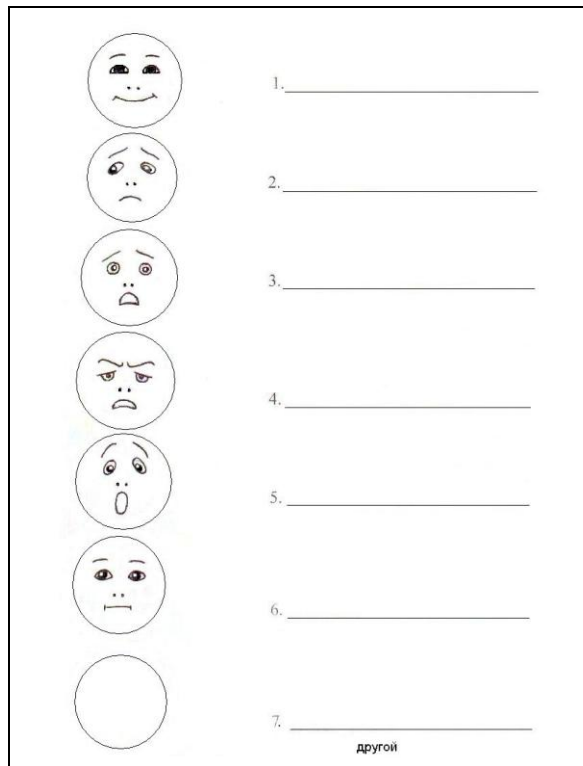


Рис. 1 Бланк теста «Мимика»

**Используемый материал:** лист (А8) с изображением 6 пиктограмм и одной дополнительной строкой (рис.1), карандаш, бланк регистрации результатов.

**Процедура тестирования:** тест состоит из 2-х заданий:

1. Написать, что обозначает каждое из выражений лица (1-радость, 2-печаль, 3-испуг, 4-злость, 5-удивление, 6-спокойствие).
2. Дополнить еще одним чувством.

За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Все результаты заносятся в бланк регистрации. Перед началом выполнения задания ребенку (детям) объясняют, как с ним работать.

**Инструкция:** «Вам будет представлено 6 рисунков, в которых закодированы различные настроения. Нужно внимательно рассмотреть рисунки и написать, какое настроение обозначает каждое выражение лица. Затем нарисовать лицо с каким-либо другим настроением, и написать какое это настроение.

**Оценка результатов:** насколько хорошо ребенок умеет «читать по лицу», т.е. распознавать эмоциональные состояния. Если человек умеет описывать словами различные чувства, он может продуктивнее общаться и принимать более правильные поведенческие решения.

7 баллов	6 баллов	4-5 баллов	3 баллов	1-2 баллов
очень высокий	высокий	средний	низкий	очень низкий

### «Рукавички»

Тест предназначен для изучения коммуникативных умений детей по шкале: умение договариваться, взаимный контроль, отношение к результату деятельности, взаимопомощь, рациональное использование средств совместной деятельности.

**Используемый материал:** силуэтные изображения рукавичек или других несложных предметов, составляющих пару, 2 набора по 6 цветных карандашей.



### **Процедура тестирования:**

Исследование проводится с детьми 4–7 лет.

**I вариант:** Двум детям одного возраста дают по одному изображению рукавички и просят украсить их, но так, чтобы они составили пару, были одинаковые. Поясняют, что сначала необходимо договориться, какой узор рисовать, а потом приступать к рисованию. Дети получают по одинаковому набору карандашей.

**II вариант:** Детям предлагают сделать то же самое, но дают один набор карандашей, предупреждая, что карандашами нужно делиться. Далее проводится эксперимент, в котором участвуют дети разного возраста. Важно, чтобы дети выполняли задание самостоятельно.

### **Оценка результатов:**

Делаются выводы об уровне коммуникативных умений по результатам анализа взаимодействия детей в каждой серии по следующим признакам:

- умеют ли дети договариваться, приходиться к общему решению, как они это делают, какие средства используют: уговаривают, убеждают, заставляют и т.д.;
- как осуществляют взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют;
- как относятся к результату деятельности, своему и партнера;
- осуществляют ли взаимопомощь по ходу рисования, в чем это выражается;
- умеют ли рационально использовать средства деятельности (делиться карандашами во второй и четвертой сериях).

Определяют, как зависят эти показатели от возрастного состава пар испытуемых.

### **«Знаки»**

Тестовое задание в этой методике предназначено для оценки переключения и распределения внимания ребенка.

**Инструкция:** в каждом из квадратиков, треугольников, кружков и ромбиков проставить тот знак, который задан вверху на образце, т. е., соответственно, галочку, черту, плюс или точку.

**Процедура тестирования:** Перед началом выполнения задания ребенку показывают бланк (рис.1) к методике и объясняют, как с ним работать.

Ребенок непрерывно работает, выполняя это задание в течение двух минут, а общий показатель переключения и распределения его внимания определяется по формуле:

$$S = \frac{0,5N - 2,8n}{120},$$

где  $S$  — показатель переключения и распределения внимания;

$N$  — количество геометрических фигур, просмотренных и помеченных соответствующими знаками в течение двух минут;

$n$  — количество ошибок, допущенных во время выполнения задания. Ошибками считаются неправильно проставленные знаки или пропущенные, т. е. не помеченные соответствующими знаками, геометрические фигуры.

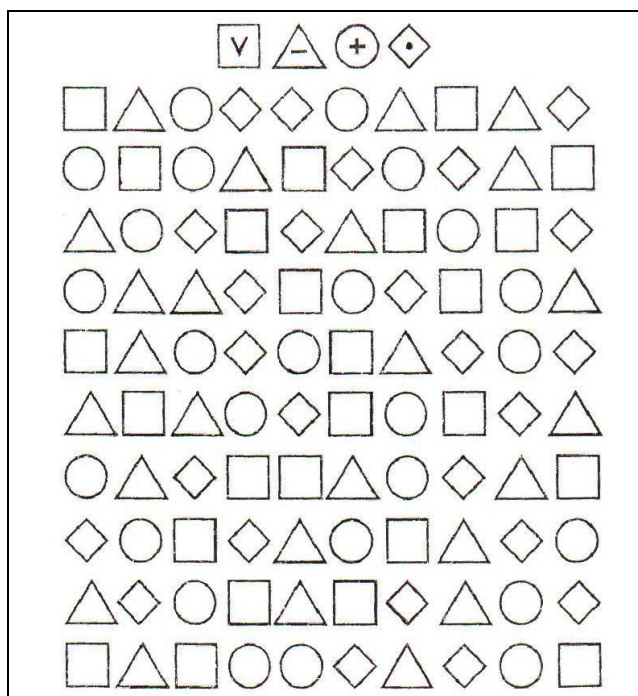


Рис. 1 Бланк теста «Знаки»

**Оценка результатов:**

Баллы	Значение показателя	Уровень развития
10 баллов	показатель S больше чем 1,00	очень высокий
8-9 баллов	показатель S находится в пределах от 0,75 до 1,00	высокий
6-7 баллов	показатель S располагается в пределах от 0,50 до 0,75	средний
4-5 баллов	показатель S находится в интервале от 0,25 до 0,50	низкий
0-3 балла	показатель S находится в пределах от 0,00 до 0,25	очень низкий

**Средства контроля к модулю «Веселые старты»**

**Тесты**

**для определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития учащихся и констатации динамики их общего физического и функционального развития**

тест	описание
<b>Проба с приседаниями</b>	Измерение пульса сразу после 30 приседаний и через 2 мин.
<b>Лестница</b>	Измерение ЧСС сразу после подъема на четвертый этаж в спокойном темпе (80 шагов в минуту) и через 2 мин после
<b>Теппинг-тест</b>	Максимальное количество точек, проставляемых за 10 сек в квадрате 10 x 10
<b>Проба Генча</b>	Измерение максимальной задержки дыхания на выдохе после глубокого вдоха (выдох производят быстро и полностью)
<b>Проба Бондаревского</b>	Простоять как можно дольше, не отрывая пятку от пола, на одной ноге с закрытыми глазами, поставив руки на пояс

<b>Проба Абалакова</b>	Став лицом к стене (с отметками от 120 до 190 см) на расстоянии стопы и высоко подняв руки, отмечают уровень, до которого дотянулся кончик среднего пальца (1 результат). Затем подпрыгнув с места вверх, стараются достать рукой как можно выше (2 результат). Подсчитывают: 2-1
------------------------	---

**Оценка уровня развития двигательных качеств обучающихся  
1 года обучения (1 класс)**

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	23-12	10-5	3 и менее
Бег 30 м (с)	6,0-6,5	6,7-7,2	7,5 и более
Прыжок в длину с места (см)	142-127	122-110	104 и менее
Бег 800 м (мин, с)	4,0-4,50	5,00-6,00	6,30 и более
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 30 с (раз)	22-17	16-13	11 и менее
Бег 30 м (с)	6,1-6,6	6,7-7,4	7,7 и более
Прыжок в длину с места (см)	130-117	114-110	95 и менее
Бег 500 м (мин, с)	2,30-3,100	3,20-3,50	4,10 и более

**Оценка уровня развития двигательных качеств учащихся  
2 года обучения**

Контрольные упражнения	Уровни и баллы		
	высокий	средний	низкий
<b>Мальчики</b>			
Вис на согнутых руках (с)	29-15	14-9	7 и менее
Бег 30 м (с)	5,7-6,2	6,3-6,9	7,2 и более
Прыжок в длину с места (см)	154-140	135-125	120 и менее
Бег 800 м (мин, с)	4,50-5,30	5,50-6,20	6,50 и более
<b>Девочки</b>			
Поднимание туловища за 30 с (раз)	24-19	18-16	14 и менее
Бег 30 м (с)	6,0-6,4	6,6-6,9	7,1 и более
Прыжок в длину с места (см)	142-130	125-119	105 и менее
Бег 500 м (мин, с)	4,00-4,40	4,50-5,30	6,00 и более

## Методическое обеспечение программы

Тема раздела/название модуля	Формы занятий	Дидактическое и техническое оснащение	Форма подведения итогов
<b>1 год обучения</b>			
«Я здесь живу»	Показ, обсуждение, беседа, поход выходного дня, экскурсия, конкурс рисунков	Презентация "Удивительное - рядом", листы А4-15 шт., цветные карандаши-1 комплект, лист ватмана-1 шт.; разноцветные фломастеры-1 комплект.	Конкурс рисунков
«Ориентирование»	Игра, объяснение, показ, туристская прогулка в лес, соревнования по туристскому ориентированию	Карточка участника соревнований-15 шт., карточки (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт.,	Мини-соревнования, индивидуальное тестирование
«Мы - команда»	Работа с карточками, психогимнастика, игра, беседа, обсуждение (разбор) проблемной ситуации, инсценировка, тестирование, ролевая гимнастика, упражнения, релаксация, конкурс загадок, рисование, физические упражнения	Комплект карточек настроений (5 видов) – 15 шт.; бланк теста "Палатки" – 15 шт., протокол тестирования; цветные карандаши (8 цветов) – 1 набор; карточки с загадками, набор пиктограмм с 5 видами настроений – 8 шт., листы А4 – 15 шт., листы ½ А4 – 30 шт., бланк теста «Смешные человечки» – 15 шт., протокол тестирования, цветные карандаши (8 цветов) – 1 набора; бланк теста «Ежик» – 15 шт., протокол тестирования, релаксационная музыка; бланк теста "Каким хотел бы быть", протокол тестирования, протокол тестирования «Моя семья», картинка с изображением любого предмета (лист А4), разрезанная на 16 частей, клубок ниток (яркая пряжа).	Групповое и индивидуальное тестирование
«Веселые старты»	Объяснение, показ, учебно-тренировочные	Карточка участника соревнований-15 шт., карточки (КП)-12 шт.,	Мини-соревнования, индивидуальное

	старты, соревнования по ориентированию в условиях закрытых помещений, соревнования на полосе препятствий с элементами туризма, тестирование	фломастеры для отметки-12 шт., карта школы-15 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., веревка основная (20 м) - 1 шт., малярный скотч – 1 уп.,	тестирование
«Азбука туризма»	Игра, объяснение, показ, обсуждение, тренировка, соревнования	Презентация "Если хочешь быть здоров...", листы А4-15 шт., цветные карандаши, фломастеры, краски -1 комплект, лист ватмана-1 шт., веревка вспомогательная (2 м) - 10 шт., карточки с названием узлов, протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт.	Мини-соревнования
«Поход»	Показ, обсуждение, объяснение, практическое задание, туристская прогулка в лес, поход выходного дня, акция, праздник	Грамоты по итогам года – 15 шт., комплект для праздника (шарики, призы и пр.)	Поход выходного дня
<b>2 год обучения</b>			
«Я здесь живу»	Игра, тематическая прогулка, беседа, конкурс рисунков экскурсия	Презентация "Удивительное - рядом", листы А4-15 шт., цветные карандаши-1 комплект, лист ватмана-1 шт.	Конкурс рисунков
«Ориентирование»	Игра, объяснение, показ, тренировка, соревнования	Компас, карточка участника соревнований-15 шт., карточки (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта УТП «Дубрава» -15 шт., карта УТП «Каплино» -15 шт., карта УТП «Атаманский лес» -15 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт.	Мини-соревнования, индивидуальное тестирование
«Мы - команда»	Психогимнастика, инсценировка, работа с карточками, игра, беседа, тренинг эмоций, обсуждение (разбор) проблемной ситуации, тестирование, ролевая гимнастика, упражнения,	Бланк теста «Палатки» – 15 шт., протокол тестирования, цветные карандаши (8 цветов) – 1 набор, бланк теста «Смешные человечки» – 15 шт., протокол тестирования; листы ½ А4 – 45 шт., цветные карандаши (18	Групповое и индивидуальное тестирование

	релаксация, конкурс загадок, рисование, физические упражнения	цв.) – 1 набор, карандаши – 15 шт, клубок ниток (яркая пряжа), карточки с загадками, листы А4 – 15 шт., протокол тестирования «Дом-Дерево-Человек», релаксационная музыка, перышко – 2 шт., протокол тестирования «Моя семья», бланк теста «Рукавички», фломастеры – 8 шт. картинка с изображением любого предмета (лист А4), разрезанная на 16 частей.	
«Веселые старты»	Объяснение, показ, тренировка, учебно-тренировочные старты, соревнования	Карточка участника соревнований-15 шт., карточки (КП)-12 шт., фломастеры для отметки-12 шт., карта школы-15 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт., веревка основная (20 м) - 1 шт., веревка вспомогательная (2 м) - 4 шт., тестирования	Мини-соревнования
«Азбука туризма»	Деловая игра, объяснение, показ, обсуждение, тренировка, туристская прогулка в лес, соревнования	Презентация "Великие русские путешественники», веревка вспомогательная (2 м) - 10 шт., карточки с названием узлов – 2 компл. страховочная система – 3 шт., обвязочные репы (диаметр 10 мм, длина до 4м) – 3 шт., карабины-полуавтоматы – 8 шт., основная веревка – диаметр 10 мм, длина 20 м) – 1 шт., протокол результатов соревнований, грамоты-6 шт.	Мини-соревнования
«Поход»	Игра, объяснение, обсуждение, показ, тренировка, туристская прогулка в лес, поход выходного дня, акция	Презентации «В поход за здоровьем», «Волшебный котелок», «Как подружиться с костром», карта УТП - 1 шт., грамоты по итогам года – 15 шт.	Двухдневный поход выходного дня

**Материально - техническое обеспечение.** Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

**Перечень необходимого оборудования и снаряжения**

1. Персональный компьютер
2. Проектор
3. Экран
4. Географическая карта Старого Оскола, Белгородской области
5. Карты топографические учебные
6. Спортивные карты местности
7. Компасы
8. Условные знаки карт
9. Учебные плакаты
10. Палатки
11. Туристские коврики
12. Рюкзаки
13. Тенты
14. Костровое оборудование: котлы, тросик
15. Рукавицы костровые (брезентовые)
16. Аптечка медицинская в упаковке
17. Ремонтный набор
18. Навигатор
19. Рулетка 15–20 м
20. Фотоаппарат
21. Веревки основные
22. Веревки вспомогательные
23. Репшнур
24. Страховочные системы
25. Каски
26. Жумары
27. Спусковые устройства (восьмерки)
28. Рукавицы
29. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
30. Скакалки
31. Канцелярские принадлежности.
32. Маршрутные документы (маршрутные листы)

**Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося**

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Сапоги резиновые.
8. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
9. Головной убор.

10. Спортивный тренировочный костюм.
11. Свитер шерстяной.
12. Брюки ветрозащитные.
13. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
14. Блокнот и ручка.
15. Перчатки рабочие.
16. Носки шерстяные.
17. Индивидуальный медицинский пакет.

### **Информационное обеспечение**

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет сайты



## Список литературы для педагогов

1. Барканов С.В., Журавлев М.И., Савоськина В.И. Отдых и оздоровление учащихся и подростков. – М.:Граф-пресс. 2004.
2. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1981
3. Бостанджогло М.М. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися. Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Канцлер, 2015.
4. Ганопольский В.И., Безносиков Е.Я., Булатов В.Г. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
5. Глушко А.А., Сазыкин А.М. География туризма. – Владивосток.: Издательство Дальневосточной университета, 2002.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград, Учитель, 2011.
7. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт. 1981.
8. Луканов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. – М.: ЦДЮТур РФ, 1998.
9. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе. 2004.
10. Никулов А.П., Григорьев Э.И. Старый Оскол 1593-1993. - Б.:1992.
11. Ротштейн Л.М. Слагаемые успеха. – М.:ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
12. Симановский А.Э. Развитие творческого мышления учащихся. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, «Академия развития», 1997.
13. Черемошкина Л.В. Развитие внимания учащихся. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, «Академия развития», 1997.
14. Черемошкина Л.В. Развитие памяти учащихся. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, «Академия развития», 1997.

## Список литературы для учащихся

1. *Елкина Н.В., Тарабарина Т.И.*, 1000 загадок. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, «Академия развития», 1997.
2. *Елкина Н.В., Тарабарина Т.И.*, Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки– Ярославль, «Академия развития», 1997
3. *Никитина Б.Г., Зуева Т.Э.* Методические рекомендации для системы дополнительного обучения **учащихся** правилам дорожного движения. – М.:2001
4. *Новосельцев В.И.* Любить природу – любить Родину. – Б.:1991
5. *Фаустова М.А.* Туристские узлы. – Елец, МОУ ДОД «Детский парк им. Б.Г. Лесюка», 2007.