

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр гражданского, патриотического  
и духовно-нравственного воспитания имени святого благоверного князя  
Александра Невского» города Кирова

Утверждаю

Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
им. А. Невского г. Кирова

\_\_\_\_\_ А.А. Покручина  
«02» сентября 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа туристско-краеведческой направленности  
«ОБУЧЕНИЕ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ШАГ ЗА ШАГОМ»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Юдинцева Любовь Александровна,  
педагог дополнительного образования

Киров, 2024

Мнение Педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова учтено  
(протокол заседания от 02.09.2024 № 1)

## **Содержание**

<b>ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ</b>	
Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы .....	7
Планируемые результаты программы .....	8
Задачи 1 года обучения.....	11
Учебно-тематический план 1 года обучения .....	12
Содержание программы 1 года обучения .....	14
Ожидаемые результаты 1 года обучения .....	18
Задачи 2 года обучения.....	20
Учебно-тематический план 2 года обучения .....	22
Содержание программы 2 года обучения .....	23
Ожидаемые результаты 2 года обучения .....	26
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b>	
Календарный учебный график .....	30
Условия реализации программы .....	30
Методическое обеспечение программы.....	33
Формы текущего контроля и промежуточной аттестации .....	40
Список литературы .....	42
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение 1. Диагностические карты, карты текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.....	44

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы.** Дополнительная

общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение ориентированию шаг за шагом» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегии социально-экономического развития Кировской области на период до 2035 года, утвержденной распоряжением Правительства Кировской области от 28.04.2021 № 76;
- Распоряжения министерства образования Кировской области от 21.12.2022 № 1500 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;

- Стратегии социально-экономического развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года, утвержденной решением Кировской городской Думы от 28.10.2020 № 39/1;
- Постановления администрации города Кирова от 03.07.2020 № 1398-п «Об утверждении Положения о персонифицированном финансировании дополнительного образования детей на территории муниципального образования «Город Киров»;
- Устава МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Кирова, зарегистрированного постановлением администрации города Кирова от 31.07.2018 № 2053-п.

При разработке программы составитель опирался на Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

**Направленность программы** –туристско-краеведческая.

**Актуальность программы.** Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов, расположенных на местности. Это один из немногих видов спорта, в котором участники действуют сугубо индивидуально, вне поля зрения тренеров и судей. Деятельность ориентировщика на дистанции весьма разнообразна. Во время движения по дистанции спортсмен должен следить за местностью, ориентировать и читать карту, контролировать расстояние и направление. На дистанции нужно быстро решать задачи выбора пути движения, последовательности применения различных приемов ориентирования, скорости движения. Поэтому для достижения цели необходимы высокая психологическая подготовленность, проявление настойчивости, решительности, смелости и самообладания. Установлено, что под воздействием занятий ориентированием значительно развиваются объем и переключение внимания, наглядно-образная память.

Массовость спортивного ориентирования в значительной степени обусловлена его оздоровительным характером. Бег в лесу на свежем воздухе в любую погоду зимой и летом по дистанциям для различных возрастных групп с посильной скоростью – что

может быть интереснее и полезнее для городского жителя, страдающего от недостатка движений!?

Особенность спортивного ориентирования - это наиболее органичное сочетание в нем физического и умственного начала, исключительная эффективность его как способа снятия нервных нагрузок и отличного физкультурно-оздоровительного средства. Ни в каком другом известном виде спорта не вырабатываются столь быстро, как в ориентировании, такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, самодисциплина, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физиологических нагрузок. Не случайно у большинства школьников, регулярно занимающихся ориентированием, заметно улучшается успеваемость, они становятся собраннее, дисциплинированнее.

**Значимость программы для региона.** Программа способствует обеспечению занятости юного поколения, их физическому развитию и моральному оздоровлению, а также предполагает освоение ими жизненно необходимых знаний, умений и навыков по ориентированию и жизнеобеспечению в природных условиях. Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, помогают познавать и понимать природу. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, математики, физкультуры. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину, и любому человеку, который пошел в лес за грибами и ягодами. В этом актуальность и значимость данной образовательной программы.

**Отличительные особенности программы.** В программе тесно переплетаются три вида образовательной деятельности: физическое воспитание, получение специфических знаний по спортивному ориентированию, приобретение туристских навыков и навыков жизнеобеспечения в полевых условиях.

Одной из главных, системообразующих идей программы является создание образовательно-воспитательной среды, ориентированной на воспитание детей через занятия спортивным ориентированием, которые обладают богатейшим образовательным и воспитательным потенциалом.

**Новизна программы.** Новизна программы заключается в её практической направленности, введении большого количества соревновательных и игровых элементов.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 8 - 17 лет. В отдельных случаях допускается прием в объединение одного-двух воспитанников более младшего возраста, при этом необходимо адаптировать нагрузки в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Прием детей в объединение осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Ведя запись желающих заниматься в объединении, необходимо проконсультироваться с родителями по вопросу допуска детей к соревнованиям и получить письменное согласие родителей на посещение ребенком занятий объединения и его участие во всех мероприятиях. Все обучающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям спортивным ориентированием.

**Сроки освоения программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Объем программы.** Общий образовательный ресурс программы – 648 часов, по 324 часа на каждый учебный год. Учебный год составляет 36 учебных недель. Учебные занятия организованы три раза в неделю по 3 академических часа. Программа соответствует «базовому уровню» сложности.

**Количество обучающихся в учебной группе.** На первом году обучения минимальное количество – 15, максимальное – 18 человек. На втором году обучения минимальное количество – 12, максимальное – 15 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** На обучение принимаются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортивным ориентированием на основании медицинского допуска (справки). В детское объединение на первый год обучения принимаются дети, не имеющие специальной подготовки по спортивному ориентированию и туризму. В детское объединение на второй год обучения могут быть приняты дети, имеющие теоретические знания и практические умения и навыки по спортивному ориентированию и туризму в объеме, предусмотренном программой. В таких случаях прием на второй год обучения осуществляется после собеседования с руководителем детского объединения.

Учебные группы формируются с учетом возраста обучающихся. При наборе разновозрастной группы (от 8 до 17 лет) теоретический материал дается с учетом возрастных особенностей, соблюдая принцип доступности материала. Практические задания выполняются по возрастным группам: 8-10, 11-13, 14-17 лет. Обучающимся предлагаются упражнения разной сложности с учетом уровня знаний по предмету, а также умений и навыков обучающихся. При этом используются следующие формы работы: работа в мини-группах, индивидуальная работа, работа в парах, наставничество старших воспитанников над младшими. Такая организация работы объединения обеспечивает лучшее усвоение теоретических знаний и практических умений старшими воспитанниками, а также дает возможность работать с более младшими воспитанниками в их индивидуальной «зоне ближайшего развития».

**Организационные формы обучения.** На учебных занятиях применяются групповые, подгрупповые и индивидуальные организационные формы обучения в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности ребёнка посредством занятий спортивным ориентированием и пропаганда спортивного ориентирования как средства для активного отдыха.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- повышение картографической грамотности обучающихся;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- формирование знаний и умений по уверенному чтению карты и сличению ее с местностью, контролю направления и расстояния при движении от одной контрольной точки до другой; использованию компаса в соответствии с текущими задачами; выявлению и опознанию «опорных ориентиров» или «протяженностей» на пути к цели;
- ознакомление с Правилами соревнований по спортивному ориентированию;

- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся.

Воспитательные:

- способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- формирование представлений о спортивной этике, дисциплине;
- способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту.

Развивающие:

- содействовать умственному и физическому развитию ребенка, приобщению его к здоровому образу жизни со школьной скамьи;
- развивать ребенка как социально активную и сознательную личность средствами ориентирования;
- содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- развивать компетентность в области работы с информацией, скорость мыслительных операций, навыки связной, логической речи;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность.

### **Планируемые результаты программы**

Первый этап освоения программы (первый год обучения) - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе знакомятся с основами ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, физиологии, краеведению. Программа первого года обучения позволяет получить первичные представления об ориентировании на знакомой местности, с помощью карты и компаса выйти в любую заданную точку знакомого картированного микрорайона

города, или городского парка. В течение первого года обучения воспитанники должны выполнить норматив 3 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Второй год занятий определяется как операционно-деятельностный и практико-ориентационный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях. Практическая деятельность выражается в подготовке судей по спорту, профессиональная ориентация по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель). Программа второго года обучения позволяет научиться ориентироваться на незнакомой местности, с помощью карты и компаса выйти в любую заданную точку картированного района, выбирать свою ближнюю и дальнюю цель, пути и средства ее достижения как на лесных трассах, так и в жизни. В течение второго года обучения воспитанники должны выполнить норматив 1 и 2 юношеского разряда по спортивному ориентированию.

Выпускник объединения спортивного ориентирования видится как всесторонне и гармонически развитая личность с высоким уровнем умственного, физического, морально-этического и нравственного развития. Его характеризуют целеустремленность и четкая направленность к здоровому образу жизни, пытливый, критичный и гибкий ум, коммуникативность и интерес к окружающему миру, способность легко адаптироваться и находить место приложения своих сил и способностей в изменяющихся условиях.

**Личностные результаты:**

- готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм и ценностей, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- сформированность волевых качеств обучающихся: выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- сформированность представлений о спортивной этике, дисциплине;

- способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту.

Метапредметные результаты:

- повышение социальной активности и сознательности обучающихся;
- осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- сформированность познавательного интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

**Предметные:**

- понимание изученной дисциплины как способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- умение уверенно читать карту и сличать ее с местностью, контролировать направление и расстояние при движении от одной контрольной точки до другой; использовать компас в соответствии с текущими задачами; выявлять «опорные ориентиры» на пути к цели;
- картографическая грамотность обучающихся;
- знание Правил соревнований по спортивному ориентированию;
- владение знаниями по физиологии человека, ОБЖ, гигиене и санитарии, топографии и картографии, краеведении, экологии, психологии;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся.

**Задачи первого года обучения**

**Обучающие:**

- формирование представлений о межпредметных связях и получение начальных знаний по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- приобретение начальных знаний и умений по чтению карты и сличению ее с местностью, контролю направления и расстояния при движении от одной контрольной точки до другой; использованию компаса при ориентировании на местности;
- знакомство с Правилами соревнований по спортивному ориентированию.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;

- формирование представлений о спортивной этике, дисциплине;
- способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту.

Развивающие:

- содействовать умственному и физическому развитию ребенка, приобщению его к здоровому образу жизни со школьной скамьи;
- развивать ребенка как социально активную и сознательную личность средствами ориентирования;
- содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- развивать компетентность в области работы с информацией, скорость мыслительных операций, навыки связной, логической речи;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность.

### **Учебно-тематический план первого года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика		Формы контроля
				В помещении	На местности	
1	Введение в ориентирование	18	3	0	15	Беседа.
2	Важнейшие качества ориентировщика	18	3	6	9	Контроль за уровнем сформированности физических и морально-волевых качеств ориентировщика
3	История развития ориентирования в мире	2	2	0	0	Беседа, тест.

4	Топографическая подготовка	75	15	21	39	Решение заданий по топографии, тест.
5	Линейное ориентирование	36	9	12	15	Решение заданий по топографии по линейным объектам.
6	Ориентирование по рельефу	21	6	3	12	Решение заданий по топографии, выбор варианта их прохождения.
7	Азимутальное ориентирование	33	6	15	12	Решение заданий по топографии, движение по азимуту.
8	Правила соревнований	15	3	4	8	Беседа, тест.
9	Специальное снаряжение ориентировщика	10	2	8	0	Контроль на тренировках
10	Гигиена. Учебные соревнования и сборы	52	6	6	40	Выполнение практических заданий по медицине, контроль на тренировках
11	Подвижные игры	24	3	9	12	Грамотная организация досуга.
12	Туристские путешествия, учебно-познавательные экскурсии	20	0	0	20	Организация и проведение ПВД
	Итого:	324	58	84	182	

## **Содержание программы первого года обучения**

Тема 1. Введение в ориентирование.

Теория: Ориентирование как способ познания природы и общества, как путь к долголетию, как вид спорта. «Шаги роста» и условия их достижения. Перспективы развития обучающихся в спорте, в школе, в жизни.

Практика: Знакомство с соревнованиями по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе и эстафетным ориентированием.

Тема 2. Важнейшие качества ориентировщика.

Теория: Способы определения психо-физических данных: внимания, зрительной и образной памяти, логики, мышления, скоростных, силовых качеств, выносливости и гибкости. Формулы для вычисления физической кондиции и ее оценки.

Практика: Выполнение тестов на определение уровня своего психо-физического развития, построение диаграмм роста уровней своих психо-физических данных и определение своего «двигательного возраста».

Тема 3. История развития ориентирования в мире.

Теория: Развитие ориентирования от военно-туристских состязаний до спортивных соревнований. Карты – основа спортивного ориентирования. Эволюция спортивных карт. Этапы Кубка и Чемпионаты страны по ориентированию. Массовые многодневные соревнования. Кировские Мастера спорта и Чемпионы СССР.

Практика: Экскурсия в геодезический центр «Как создаются карты?»; экскурсия в типографию «Как печатаются карты ?»

Тема 4. Топографическая подготовка.

Теория: План и карта (общие черты понятий и отличия их друг от друга). Классификация ориентиров (линейные, площадные и точечные). Понятие «масштаб». Способы определения расстояний на местности и по карте. Что изображено на карте местности? Условные знаки – «язык ориентировщика». Сравнение условных знаков топографических и спортивных карт. Группы ориентиров – цвета карты.

«Золотое правило» ориентирования. Компас, его части и виды. Понятие «азимут». Движение по азимуту. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту.

Практика: Рисование карт-картинок, плана класса, своего двора, пути из дома в школу и подобных карт; игры с поиском и прятанием «кладов»; определение длин отрезков глазомерно и с помощью линейки, определение разницы в миллиметрах и метрах; игра «домино» с условными знаками спорткарт; тесты на определение типов и групп объектов; определение основных и промежуточных сторон горизонта (в том числе в градусах); игра «флюгер»; тесты на определение карт, сориентированных по компасу, характеристика объектов местности; исполнение рисунков и диктантов посредством условных знаков; выполнение задач, решаемых с помощью компаса; выполнение теста на определение сторон горизонта и азимутов; чтение легенд КП.

#### Тема 5. Линейное ориентирование.

Теория: «Линейные ориентиры». Ориентирование вдоль отдельной тропы. Чтение объектов по сторонам от линейного и взятие КП от «привязки». Способы поиска КП.

Практика: Прогулка с картой в сопровождении инструктора; игры с ориентированием вдоль линейных ориентиров; тесты «маркировка» и «нитка» с самостоятельным прохождением дистанций; выполнение правила «большого пальца» при отслеживании пути по карте; опознание «опорных ориентиров», «точки атаки» и «взятие» КП от «привязки»; прохождение дистанций по дорогам и тропам разного класса; по фрагментам «попутных линейных ориентиров» различных групп объектов; упражнения и тесты по контролю за направлением движения и пройденного расстояния, на опознание «привязок» и использование различных способов поиска КП.

#### Тема 6. Ориентирование по рельефу .

Теория: Введение понятий «рельеф», «горизонталь», их виды: основная, вспомогательная, утолщенная. Введение понятий «бергштрих», «сечение рельефа», «профиль склона». Характерные точки, структурные линии и простейшие элементы рельефа. Способы изображения форм рельефа, глубины впадин и высоты бугров,

крутизны склонов и перепадов высот на склоне, направлений спусков-подъемов. Выбор путей движения на рельефе с учетом вышеперечисленных факторов.

Практика: Прогулка на местности с целью знакомства с формами и элементами рельефа; лепка форм из песка (пластилина) по рисунку; определение характерных точек, структурных линий и простейших элементов рельефа, элементов рельефа по их описанию, направлений спусков-подъемов на схемах; рисовка форм и элементов рельефа по их описаниям в учебном классе и знакомство с ними на местности; определение ошибок в изображении рельефа на картосхемах и картах.

### Тема 7. Азимутальное ориентирование.

Теория: «Привязка» и ее виды: ближняя, ситуационная, дальняя. Способы определения своего местонахождения. Кратчайшие пути и срезки. Использование тормозных и ограничивающих ориентиров. Грубое ориентирование на длинных этапах. Точное ориентирование на коротких отрезках. Правило «трех точек». Запоминание «опорных ориентиров» карты и «протяженностей» на этапе.

Практика: Сличение карты с местностью; определение точки своего местонахождения; движение по азимуту на коротких отрезках с контролем расстояния; упражнение «звездный азимут»; выполнение правила «трех точек»; упражнения, игры и тесты на память «опорных ориентиров» карты при движении по азимуту; упражнения на обход препятствий с учетом отклоняющих факторов; прокладка «курса движения» по карте и реализация его на местности.

### Тема 8. Правила соревнований.

Теория: Виды соревнований: бегом и на лыжах, на велосипедах и в инвалидных колясках, в заданном направлении и по выбору, на маркированной трассе, с укороченной, классической и удлиненной дистанцией, спринт и парковое ориентирование, лично-командные и эстафетные. Правила соревнований в каждом виде. Сравнительная характеристика видов соревнований.

Практика: Участие в учебно-тренировочных и зачетных стартах в заданном направлении; знакомство с обязанностями судей старта и финиша; участие в различных видах соревнований (по выбору, на «маркированной трассе», в эстафетах,

спринте и парковом ориентировании); знакомство с обязанностями судей на дистанции и в секретариате; знакомство с документацией соревнований.

#### Тема 9. Специальное снаряжение ориентировщика.

Теория: Беговая и защитная форма спортсмена-ориентировщика. Требования к планшету для зимнего ориентирования. Лыжная беговая форма и снаряжение. Парафины, мази и их применение в соответствии с температурой воздуха и состоянием снежного покрова.

Практика: Изготовление планшета; подготовка лыж к соревнованиям.

#### Тема 10. Гигиена. Учебные соревнования и сборы.

Теория: Значение упражнений «маркировка», «нитка», «звездный азимут», «открытые и закрытые «пятаки», «коридор», «белая карта», на память карты и других. Приемы их выполнения.

Практика: Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

#### Тема 11. Подвижные игры.

Теория: Правила различных видов подвижных игр.

Практика: Подвижные игры с элементами ориентирования; спортивные игры; игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками, с преодолением препятствий на местности и в спортивном зале, в туристском путешествии, на слетах и фестивалях.

#### Тема 12. Туристские путешествия, учебно-познавательные экскурсии. Турпоход на 30 и 75 км. Посещение экскурсионных объектов на маршруте путешествия .

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

#### Личностные результаты:

- готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм и ценностей, повышение общей культуры поведения обучающихся;

- понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- сформированность волевых качеств обучающихся: выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- сформированность представлений о спортивной этике, дисциплине;
- способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту.

Метапредметные результаты:

- повышение социальной активности и сознательности обучающихся;
- осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- сформированность познавательного интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные результаты.

- понимание изучаемой дисциплины как способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- приобретение начальных знаний об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- умение читать карту и сличать ее с местностью, контролировать направление и расстояние при движении от одной контрольной точки до другой; использовать компас при ориентировании; выявлять «опорные ориентиры»;
- знание Правил соревнований по спортивному ориентированию;
- приобретение начальных знаний по физиологии человека, ОБЖ, гигиене и санитарии, топографии и картографии, краеведении, экологии, психологии.

По итогам первого года обучения дети должны знать:

- физические и морально-волевые качества ориентировщика;
- виды спортивного ориентирования в Кировской области;
- условные знаки карт для спортивного ориентирования;
- понятие и назначение азимута;
- способы ориентирования по растениям, искусственным объектам, по компасу, солнцу, часам;
- виды соревнований по спортивному ориентированию доступные в Кировской области;
- требования к снаряжению ориентировщика; порядок ухода за снаряжением;
- состав походной медицинской аптечки;
- порядок действий при травмировании участника соревнований;
- некоторые подвижные игры;

- условные топографические знаки.

По итогам первого года обучения дети должны уметь:

- определять масштаб карты;
- определять километраж по карте;
- определять точку стояния;
- ориентироваться по линейным ориентирам: улицам города, дорожкам, тропинкам, просекам, границам угодий, канавам, рекам;
- определять по карте направление спуска, подъема, крутизны склона, размеров воронки, ямки, лощины, оврага;
- готовить снаряжение для тренировок и соревнований;
- изготавливать и ремонтировать простейший планшет;
- оказывать первую помощь при простейших травмах;
- организовать транспортировку пострадавшего простейшими способами: на руках; с помощью носилок;
- участвовать в подвижных играх.

### **Задачи второго года обучения**

Обучающие:

- повышение картографической грамотности обучающихся;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- формирование знаний и умений по уверенному чтению карты и сличению ее с местностью, контролю направления и расстояния при движении от одной контрольной точки до другой; использованию компаса в соответствии с текущими задачами; выявлению и опознанию «опорных ориентиров» или «протяженностей» на пути к цели;
- знакомство с Правилами соревнований по спортивному ориентированию.
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;

Воспитательные:

- способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать воспитанию выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- формирование представлений о спортивной этике, дисциплине;
- способствовать формированию готовности и способности учащихся к саморазвитию и самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту.

Развивающие:

- содействовать умственному и физическому развитию ребенка, приобщению его к здоровому образу жизни со школьной скамьи;
- развивать ребенка как социально активную и сознательную личность средствами ориентирования;
- содействовать формированию навыков самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- развивать компетентность в области работы с информацией, скорость мыслительных операций, навыки связной, логической речи;
- развивать познавательный интерес к занятиям спортивным ориентированием;
- содействовать формированию умения планировать и регулировать свою деятельность.

### **Учебно-тематический план второго года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Всего	Теория	Практика		Формы контроля
				В помещении	На местности	
1	Краткие сведения об ориентировании в регионе, в России и за рубежом	4	4	-	-	Беседа, зачет.
2	Гигиена	8	4	2	2	Беседа, контроль

	спортивной тренировки. Техника безопасности.					на тренировках.
3	Требования к условным знакам спортивных карт ИОФ.	16	6	6	4	Тест, зачет.
4	Картографическая подготовка	56	10	24	22	Тест, зачет, выполнение практических заданий.
5	Техническая подготовка	34	12	8	14	Выполнение практических заданий, участие в учебно-тренировочных соревнованиях.
6	Тактическая подготовка	20	6	6	8	Решение тактических задач, участие в учебно-тренировочных соревнованиях.
7	Специальное снаряжение ориентировщика	12	5	5	2	Тест, контроль на тренировках.
8	Гигиена. Учебные соревнования, сборы, конкурсы, олимпиады.	49	13	18	18	Выполнение практических заданий по медицине, контроль на тренировках.
9	Правила соревнований. Судейство	12	4	1	7	Тест, зачет.
10	Учебные игры и упражнения на	53	2	27	24	Грамотная организация

	местности					досуга.
11	Участие в соревнованиях	24	2	4	18	Участие в соревнованиях.
12	Туристские путешествия, учебно-познавательные экскурсии	36	9	3	24	Участие в туристских путешествиях, учебно-познавательных экскурсиях.
	Итого:	324	77	104	143	

### **Содержание программы второго года обучения**

Тема 1. Краткие сведения об ориентировании в регионе, в России и за рубежом. Теория: Выступления кировских ориентировщиков на российских и международных соревнованиях. Международная федерация спортивного ориентирования (IOF). Международные многодневные соревнования по ориентированию. Ранговые соревнования и рейтинг спортсмена.

Тема 2. Гигиена спортивной тренировки. Техника безопасности.

Теория: Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного спортсмена. Самоконтроль. Значение разминки и заминки для спортсмена. Средства и способы восстановления.

Практика: Самоконтроль за состоянием здоровья и тренированностью по основным показателям (пульс, потоотделение, объем дыхания, динамометрия, становая сила). Ведение дневника самонаблюдений. Выполнение правил техники безопасности при нахождении в лесу.

3. Требования к условным знакам спортивных карт ИОФ (международной федерации ориентирования).

Теория: Программа OCAD for WINDOWS для вычерчивания карт. Типы местности и особенности ландшафтов. Классификация ориентиров. Единые требования к условным знакам спортивных карт. Знакомство с материалами и принадлежностями

для вычерчивания карт. Рельеф и особенности его изображения на картах. Градации проходимости леса.

Практика: Копирование карт. Вычерчивание карт по описанию с помощью различных инструментов. Знакомство с инструментарием ОСАД.

#### Теория 4. Картографическая подготовка.

Теория: Этапы эволюции спортивных карт. Приемы и методы подготовки съемочного обоснования. Инструменты и приспособления, чертежные принадлежности и материалы для полевых и камеральных работ. Приемы съемки линейных, площадных и точечных ориентиров, форм рельефа, заполняющих знаков проходимости леса. Градация и классификация ориентиров. Вычерчивание составительского и издательских оригиналов. Элементы зарамочного оформления и дизайна карт.

Практика: Корректировка «старых» карт. «Невязка» и ее разгон. Глазомерная съемка местности. Вычерчивание карт карандашом.

#### Тема 5. Техническая подготовка.

Теория: Методы работы с картой на тренировке и соревнованиях. Способы определения своего местонахождения. Снятие азимута с карты. Движение по азимуту. Масштаб. Измерение расстояний по карте и на местности. Факторы, влияющие на точность движения по азимуту и измерения расстояний: наличие препятствий, степень пересеченности местности, состояние грунта, длина шага на болоте, в гору и под гору, степень усталости спортсмена. Выбор оптимального пути и реализация его на местности. Способы «взятия» КП: от «привязки», «зигзаг», «коробочка» и другие.

Практика: Определение расстояний разными способами: глазомерно, парами шагов, точное движение по азимуту; игры на выбор пути движения; выработка умений читать карту на ходу, отмечаться на КП.

#### Тема 6. Тактическая подготовка.

Теория: Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Действия спортсмена на старте, пункте выдачи карт, на дистанции, в

районе КП и на финише в зависимости от стартового времени, погодных условий и характера местности, готовности к старту и его задач.

Практика: Разбор и анализ учебных трасс и соревновательных дистанций. Игры и упражнения на закрепление технико-тактических приемов.

Тема 7. Специальное снаряжение ориентировщика.

Теория: Беговая форма. Защитные щитки и обувь. Крепеж компаса и карточки участника летом. Лыжное снаряжение. Планшет. Применение парафинов и мазей.

Практика: Обработка и подготовка лыж к старту, подгонка снаряжения.

Тема 8. Гигиена. Учебные соревнования. Сборы. Конкурсы. Олимпиады.

Теория: Значение упражнений «маркировка», «нитка», «звездный азимут», «открытые и закрытые «пятаки», «коридор», «белая карта», на память карты и других. Приемы их выполнения. Виды конкурсов и олимпиад по изучаемой дисциплине.

Практика: Участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. Участие в конкурсах и олимпиадах по изучаемой дисциплине.

Тема 9. Правила соревнований. Судейство.

Теория: Знакомство с Правилами соревнований по ориентированию. Составы судейских бригад. Обязанности судей. Основная документация соревнований. Инструкторские навыки старших судей.

Практика: Участие в соревнованиях; опыт судейства на пункте выдачи карт, на старте и на финише, на КП и в секретариате.

10. Учебные игры и упражнения на местности.

Теория: Значение и рациональные приемы выполнения упражнений. Правила различных видов подвижных игр.

Практика: Подвижные игры с элементами ориентирования; спортивные игры; игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками, с преодолением препятствий на местности и в спортивном зале, в туристском путешествии, на слетах и фестивалях.

Тема 11. Участие в соревнованиях.

Теория: План-календарь стартов на сезон, год. Положения и информация о предстоящих стартах.

Практика: Подготовка снаряжения; участие в соревнованиях с учетом поставленных задач; разбор дистанций и анализ результатов выступлений.

Тема 12. Туристские путешествия и учебно-познавательные экскурсии.

Теория: Обязанности членов туристской группы. Порядок подготовки к походу.

Правила проведения туристских походов. Содержание отчета о туристском путешествии.

Практика: Походы выходного дня и экскурсии в музеи города Кирова.

### **Ожидаемые результаты второго года обучения**

Личностные результаты:

- готовность к социальному взаимодействию на основе нравственных и правовых норм и ценностей, повышение общей культуры поведения обучающихся;
- понимание спортивного ориентирования как средства организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, владение культурой здорового образа жизни;
- сформированность волевых качеств обучающихся: выносливости, смелости, силы воли, самостоятельности, ориентации на успех и достижения;
- сформированность представлений о спортивной этике, дисциплине;
- способность к саморазвитию и личностному и профессиональному самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду и спорту.

Метапредметные результаты:

- повышение социальной активности и сознательности обучающихся;
- осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе познавательной и спортивной деятельности;
- владение методами поиска, переработки, хранения и передачи информации по вопросам спортивного ориентирования, умение обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;

- умение выстраивать коммуникацию, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- сформированность познавательного интереса к занятиям спортивным ориентированием;
- умение рационально планировать и регулировать свою деятельность, планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Предметные:

- понимание изучаемой дисциплины как способствующей развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- умение уверенно читать карту и сличать ее с местностью, контролировать направление и расстояние при движении от одной контрольной точки до

другой; использовать компас в соответствии с текущими задачами; выявлять «опорные ориентиры» на пути к цели;

- картографическая грамотность обучающихся;
- знание Правил соревнований по спортивному ориентированию;
- владение знаниями по физиологии человека, ОБЖ, гигиене и санитарии, топографии и картографии, краеведении, экологии, психологии;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся.

По итогам второго года обучения дети должны знать:

- программу OCAD for WINDOWS;
- виды соревнований по спортивному ориентированию;
- требования к условным знакам карт для спортивного ориентирования;
- общие принципы и этапы рисовки спортивных карт;
- понятие и назначение азимута;
- способы ориентирования по растениям, искусственным объектам, по компасу, солнцу, часам;
- виды и график соревнований по спортивному ориентированию доступные в Кировской области;
- требования к снаряжению ориентировщика; порядок ухода за снаряжением;
- состав походной медицинской аптечки;
- порядок действий при травмировании участника соревнований;
- подвижные игры с элементами ориентирования;
- условные топографические знаки;
- обязанности членов туристской группы.

По итогам первого года обучения дети должны уметь:

- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья и тренированностью по основным показателям;
- вести дневник самонаблюдений;
- выполнять правила техники безопасности при нахождении в лесу;
- копировать и корректировать спортивные карты;
- определять масштаб карты;
- с большой точностью определять километраж по карте;
- с большой точностью определять точку стояния;

- уверенно ориентироваться по линейным ориентирам: улицам города, дорожкам, тропинкам, просекам, границам угодий, канавам, рекам;
- определять по карте направление спуска, подъема, крутизны склона, размеров воронки, ямки, лощины, оврага;
- определять расстояния на местности разными способами: глазомерно, парами шагов;
- осуществлять тактическую подготовку к соревнованиям по спортивному ориентированию, анализировать документацию по соревнованиям, карту района соревнований;
- анализировать выступление на соревнованиях;
- самостоятельно готовить снаряжение для тренировок и соревнований;
- изготавливать и ремонтировать простейший планшет;
- оказывать первую помощь при простейших травмах;
- организовать транспортировку пострадавшего простейшими способами: на руках; с помощью носилок;
- организовать проведение подвижных игр;
- составить отчет об экскурсии, ПВД.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Календарный учебный график**

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования накануне учебного года после того, как скомплектована учебная группа, учтены пожелания обучающихся и их родителей относительно времени проведения учебных занятий, составлено и утверждено расписание.

Календарный учебный график план проверяется и визируется заместителем директора по УВР (или курирующим направление образовательной деятельности методистом) и прикладывается к программе.

Как правило, в течение недели предусматриваются три трехчасовых занятия в помещении или на местности. Они могут быть как теоретическими, так и практическими. Теоретическое занятие включает в себя изучение нового материала или повторение пройденного и проходят в учебном кабинете. Практические занятия так же включают в себя освоение и закрепление умений и приобретение навыков, проводятся в специально оборудованном спортзале, либо на местности.

Программой предусмотрено участие воспитанников в школьных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию, туризму, краеведению, которые включаются в учебно-тематический план. Часть занятий может проводиться индивидуально или с небольшими группами. В зависимости от погодных условий, графика соревнований, финансовых возможностей, а также контингента занимающихся, календарный план и количество часов по темам может незначительно изменяться. Все изменения отражаются в календарно-тематическом плане.

### **Условия реализации программы**

Материально-техническое обеспечение:

- Занятия проводятся как в помещении (учебный кабинет, спортивный зал), так и на местности (полигоны для организации тренировок, соревнований и походов выходного дня в парковой и пригородной зоне города).
- Для реализации программы необходим комплект снаряжения на группу в 12 – 15 человек, куда входят:

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1.	Аптечка	комплект
2.	Призмы КП	10
3.	Костровой набор (таганки, тросик или т.п.)	2
4.	Котлы (каны) 5, 8, 10 л.	3
5.	Топор в чехле	1
6.	Пила в чехле	1
7.	Ремнабор	комплект
8.	Планшеты для лыжных соревнований	10
9.	Компостеры	10
10.	Компасы	2
11.	Цветные карандаши	20 комплектов
12.	Репшнуры 1,5 м	15
13.	Магнитная доска	1

- Личное снаряжение, необходимое обучающимся для освоения образовательной программы (приобретается родителями обучающегося):

<b>№ п/п</b>	<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>Кол- во</b>
1.	Обувь (кроссовки, кеды).	2
2.	Спортивный костюм	2
3.	Компас жидкостный	1
4.	Транспортир	1
5.	Линейка	1
6.	Накидка от дождя.	1
7.	Набор личной посуды (кружка, миска, ложка, нож).	1
8.	Рюкзак.	1
9.	Фонарь электрический.	1

Информационное обеспечение:

При реализации программы подразумевается использование следующих дидактических материалов и ТСО:

- компьютер, мультимедийная техника;
- спортивные карты – комплект;
- топографические карты Кировской области;
- учебные карты города Кирова и его окрестностей (пришкольные территории СОШ №36(ХТЛ), №56, №2, парков и т.д.), разного масштаба и содержания;
- настенные учебные карты на магнитной основе для тактических игр в классе;
- карты-задания «полигонов» трамплина, Северной Больницы, Нововятского дендрария, парка у дворца Мемориал, парка им. Кирова и т.д.;
- таблицы «Условные знаки спорткарт» и плакаты по различным темам программы;
- комплект развивающих игр «Домино», «Найди двойника», «Кубики», «Сложи картинку», «Сложи карту» из фрагментов различной конфигурации на развитие наблюдательности, зрительной памяти, внимания, логики, мышления для работы детьми 8 – 17 лет;

- слайды и видеофильмы по ориентированию, туризму и экскурсиям;
- <https://rufso.ru/> - сайт ФСО России;
- [www.moscompass.ru/news/index.php?m=99&mes=26160](http://www.moscompass.ru/news/index.php?m=99&mes=26160) – сайт ФСО г. Москвы;
- <http://o-kirov.ru/> - сайт КРОО ФСО (федерация Кировской области).

Кадровое обеспечение:

- К преподаванию допускается педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющий специальную подготовку по спортивному туризму и краеведению и базовую судейскую подготовку.

Требования к безопасности образовательной среды:

- Перед каждым занятием педагог проверяет оборудование на целостность и соответствие правилам безопасного использования в образовательном процессе, а также готовность обучающихся к учебному занятию;
- Обучающиеся дважды в учебном году проходят инструктажи по технике безопасности на занятиях по спортивному туризму.

### **Методическое обеспечение программы**

Основополагающими принципами обучения являются доступность занятий в любое время года, ступенчатость обучения от простого к сложному, осознанность действий в сочетании с наглядностью процесса усвоения знаний, развитие умений и навыков на пути к запланированной желаемой цели, дифференцированность подхода к воспитанникам.

При работе с воспитанниками прослеживается «цепочка» от изучения нового материала и первичного его закрепления к тестированию, оценке и коррекции знаний, умений, навыков, закреплению их через участие в учебных играх, упражнениях, тренировках и лишь затем – к применению в контрольных соревнованиях, к анализу и подведению итогов совместной деятельности. На занятиях используются учебно-тематические экскурсии, туристские походы и экскурсии-путешествия, которые являются не только стимулом для занятий спортивным ориентированием, но и служат укреплению общефизической подготовки, расширению кругозора, углублению школьных знаний и их практическому применению, формируют коллектив.

В первый год обучения используются карты следующего содержания:

- настольная карта (партии), класса, комнаты, спортивного зала;
- игровой площадки (большой масштаб или в виде рисунка);
- близлежащего парка и городского квартала (масштаба 1:5000 и 1:10000);
- небольших по площади лесных массивов с четкими ограничивающими ориентирами;
- со специально подготовленными упражнениями («маркированная трасса», «обозначенный маршрут»).

Во второй год обучения используются карты следующего содержания:

- близлежащего парка и городского квартала (масштаба 1:5000 и 1:10000);
- небольших по площади лесных массивов с четкими ограничивающими ориентирами;
- с изображением лишь линейных, площадных ориентиров или рельефа, гидрографии;
- со специально подготовленными упражнениями («маркированная трасса», «обозначенный маршрут», «звездный азимут», закрытые и открытые «пятаки», «коридор», «белая карта»).

Методы обучения:

\* объяснительно-иллюстративный:

- интонационное выделение педагогом логически важных моментов изложения;
- демонстрация карт, таблиц с целью иллюстрирования выводов;
- намек-подсказка.

\* репродуктивный:

- задание на речевое проговаривание правила, понятия, определения при использовании;
- задание на заполнение тестов, схем, таблиц задание на повторение стандартных действий вслед за более подготовленным спортсменом;
- использование наводящих вопросов, побуждающих к актуализации знаний и способов действий;
- практические задания на основе заданного алгоритма действий;
- «прогулка по карте» с инструктором;

\* проблемного изложения:

- интригующее описание педагогом излагаемого материала с последующей постановкой вопроса;
- изложение материала с заведомо известной педагогу ошибкой, требующей разрешения противоречия со стороны воспитанников;
- обсуждение совместно с воспитанниками последствий, возникших в результате ошибочных действий.

\* частично-поисковый:

- наводящие вопросы воспитанникам, помогающие выбору правильных путей к КП и одновременно указывающие на различные варианты «взятия» контрольного пункта;
- задание на поиск ошибок в изображении местности на карте;
- задание на самостоятельное прохождение маркированной (обозначенной) трассы;
- тренировочные задания на местности по прохождению простых дистанций парами и поодиночке.

Особое внимание уделяется в обучении ориентированию:

- чтению карт различного содержания и масштаба;
- узнаванию условных знаков, элементов и форм рельефа;
- формированию первичных навыков по азимутальному движению и по контролю направления и расстояния с отслеживанием «опорных ориентиров»;
- выработке алгоритмов действий во время учебной тренировки.

Для усложнения ориентирования на местности можно применять следующие приемы:

- использование переносных объектов, используемых в качестве КП (колеса, поленья, ведра...);
- постановка на местности вблизи основного еще и КП-ловушек, не нанесенных на карту;
- использование мини-призм контрольных пунктов
- психологическая и технико-тактическая готовность к соревнованиям и участие в них;
- выполнение Правил соревнований;
- физическая подготовка:

- формирование навыков обязательной разминки до основной части занятия и заминки – после;
- кроссовая подготовка и круговая с элементами ориентирования ;
- спортивные и подвижные игры и эстафеты с картой ;
- туристские походы с чтением карт различного масштаба и содержания.

Используются при этом групповая, парная и индивидуальная формы работы.

<b>№ п/п</b>	<b>Блок, раздел</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы</b>	<b>Дидактические материалы, ТСО</b>
1	Введение ориентирование	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	
2	Важнейшие качества ориентировщика	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	
3	История развития ориентирования в мире. Краткие сведения об ориентировании в регионе, в России и за рубежом	Учебное занятие, экскурсии	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения Частично-поисковый, исследовательский	Единая Всероссийская Спортивная Классификация. Карточки с заданиями.
4	Топографическая подготовка	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности. Практические занятия на местности. Игры	Метод проблемного изложения, частично- поисковый, исследовательский Парная и групповая работа.	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши. Схемы, планы местности. Учебные фильмы «Условные знаки

		по условным знакам		спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
5	Линейное ориентирование	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности.  Практические занятия на местности. Игры по условным знакам	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский  Парная и групповая работа.	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши. Схемы, планы местности.  Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
6	Ориентирование по рельефу	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности.  Практические занятия на местности. Игры по условным знакам	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский  Парная и групповая работа.	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши. Схемы, планы местности.  Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
7	Азимутальное ориентирование	Учебное занятие, учебное занятие – практикум:	Метод проблемного изложения,	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты,

		составление схемы местности. Практические занятия на местности. Игры по условным знакам	частично-поисковый, исследовательский Парная и групповая работа.	линейки, карандаши. Схемы, планы местности. Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
8	Правила соревнований. Судейство	Соревнования клубные, школьные, мероприятия Центра.	Частично-поисковые, исследовательские Учебные соревнования, соревнования кружковцев Центра, соревнования городские, областные.	Правила соревнований. Положения о соревнованиях.
9	Специальное снаряжение ориентировщика	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	Комплект специального снаряжения ориентировщика, учебные плакаты
10	Гигиена. Учебные соревнования и сборы	Соревнования учебные и итоговые; городские, областные, всероссийские	Частично-поисковый, исследовательский .	Дневники соревнований, компасы, спортивные карты, планшеты для карт
11	Подвижные игры	Игры спортивные в зале и на	Объяснительно-иллюстративный,	Спортивный зал, спортивная

		стадионе, игры подвижные, игры на местности с элементами ориентирования.	частично-поисковый.	площадка, набор карточек для игр с элементами ориентирования.
12	Условные знаки. Требования к условным знакам спортивных карт ИОФ. Картографическая подготовка.	Учебное занятие, учебное занятие – практикум: составление схемы местности.  Практические занятия на местности. Игры по условным знакам	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, исследовательский  Парная и групповая работа.	Комплекты таблиц «Условные знаки», спортивные карты, линейки, карандаши. Схемы, планы местности.  Учебные фильмы «Условные знаки спортивных карт», «Ориентирование на местности», рабочие тетради по ориентированию.
13	Туристские путешествия, учебно-познавательные экскурсии	Учебное занятие, учебная игра – соревнование, занятие-практикум, итоговое мероприятие – игра «Что возьмем с собой в поход?»	Объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.  Упражнения в помещении. Игры и занятия на местности.  Практические занятия.  Мини-соревнования.	Групповое, личное, специальное туристское снаряжение.  Видеофильмы «Походная кухня», «Аптека в походе», «Личное и групповое снаряжение в пешем походе».  Комплект иллюстраций, тестов, упражнений и заданий.

14	Гигиена спортивной тренировки. Техника безопасности.	Учебное занятие	Объяснительно-иллюстративный, проблемного изложения.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник самонаблюдений.
15	Техническая подготовка	Учебное занятия-практикумы на местности и в помещении, учебные соревнования, итоговые соревнования. Учебно-тренировочные сборы.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический. Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты
16	Тактическая подготовка	Учебное занятие, занятие-практикум в помещении и на местности, учебные соревнования.	Метод проблемного изложения, частично-поисковый, эвристический. Практические упражнения и тренировки на местности.	Рабочие тетради по ориентированию, дневник соревнований, видеофрагменты с соревнований по ориентированию, наборы тестов, карточек с заданиями, спортивные карты

### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

Система контроля и диагностики направлена на выявление степени развития индивидуальных особенностей обучающихся, их творческого потенциала, спортивных достижений. Формы контроля за усвоением знаний и выработкой умений и навыков:

а) текущий — после изучения каждой темы (тесты, игры, мини-соревнования, работа на карточках или с применениями учебно-наглядных пособий и т.д.)

б) обобщающий — после изучения целого раздела (тесты, контрольные срезы, соревнования, выполнение нормативов и т.д.)

в) промежуточная аттестация — по окончании каждого года обучения (участие в школьных, городских, областных соревнованиях по спортивному ориентированию)

Диагностика и мониторинг качества освоения программы прослеживается по «Диагностической карте обучающегося», в которой отражаются результаты обученности и развития воспитанников в соответствии с различными видами и методами контроля, заложенными в программе.

Хорошим способом определить уровень предметных знаний и умений обучающихся являются диагностические карты, позволяющие оценить, на каком из трех уровней обученности находится каждый из воспитанников. Кроме того, важным показателем обученности являются результаты выполняемых заданий.

### **Способы определения результативности программы**

<b>Результаты программы</b>	<b>Способы оценки результатов</b>	<b>Форма регистрации результатов</b>
Личностные	Педагогическое наблюдение; ситуации поведенческого выбора (Н.Е. Щуркова)	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся». Методика «Знания о здоровье». Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
	Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов» Диагностика уровня воспитанности по методике М.И.	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.

	Шиловой	
Метапредметные	Педагогическое наблюдение	Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.
Предметные	Смотри «Формы контроля» в разделе «Учебно-тематический план»	Диагностическая карта обученности соответствующего года обучения

## **Список литературы**

### **Литература для педагога:**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Алешин В., Калиткин Н. Соревнования по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Вачевских В.И., Вачевских Л.Д. Лыжная подготовка. – Киров: ИУУ, 1998.
4. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. – М.: ЦДЮТиК, 2001.
5. Елаховский С.Б. Бег к невидимой цели. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
6. Иванов А.В., Ширинян А.А., Зорин А.И. Тренировка ориентировщиков-разрядников в высшем Военно-учебном заведении (в 3-х частях). – Тольятти: 1988.
7. Костылев В.В. Философия спортивного ориентирования. – М.: 1996.
8. Кудинов В.С. Уроки спортивного ориентирования. – Волгоград: ИУУ, 1996.
9. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
10. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
11. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
12. Огородников Б.И., Кирчо А.Н., Крохин Л.А. Подготовка спортсменов-ориентировщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
13. Правила соревнований международной федерации ориентирования. – ИОФ, 2000.
14. Пронтищева Л.П. Истоки мастерства (последовательность обучения в 400-х упражнениях). – М.: О'Вестник, 1990.
15. Чешихина В.В. Динамика совершенствования памяти (внимания) в процессе многолетней тренировки спортсменами-ориентировщиками. – М.: 1995-1996.
16. Шаталов В.Ф. Куда и как исчезли тройки: из опыта работы школ г. Донецка. – М.: Педагогика, 1979.

### **Литература для детей и их родителей:**

1. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование (рабочая тетрадь). – М.: ЦДЮТиК МО РФ , 2002.
2. Огородников Б.И. С компасом и картой по ступеням ГТО. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Огородников Б.И., Моисеенков А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Шур Я.И. Верный путеводитель. – М.: Детгиз, 1956.
5. Ингстрем Арне. В лесу и на опушке. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

## Формы аттестации

Диагностическая карта обученности воспитанников первого года обучения в объединении «Обучение ориентированию – шаг за шагом»		Ф.И.воспитанников
<b>Важнейшие качества ориентировщика:</b>	H	Путается в отношении личных психо-физических качеств
■ Личные качества	C	Недостаточный список личных качеств.
■ Формулы для вычисления физической кондиции	B	Знает хорошо. Умеет строить диаграмму.
■ построение диаграмм роста уровней своих психо-физических данных		
<b>История развития ориентирования в мире:</b>	H	Отвечает с помощью руководителя
■ Карты – основа спортивного ориентирования	C	Отвечает с незначительными подсказками
■ Этапы Кубка и Чемпионаты страны по ориентированию	B	Отвечает самостоятельно, без ошибок
■ Кировские Мастера спорта и Чемпионы СССР		
<b>Топографическая подготовка:</b>	H	Не знает
■ «масштаб». * Условные знаки	C	Знает, но на практике допускает ошибки
■ «Золотое правило»	B	Знает хорошо, может применить на практике
■ Движение по азимуту		
<b>Линейное ориентирование:</b>	H	Не знает
■ Линейные ориентиры».	C	Знает, но на практике допускает ошибки
■ Способы поиска КП	B	Знает хорошо, может применить на практике
<b>Подвижные игры. Узлы:</b>	H	Знает менее 4 игр, узлов или допускает грубые ошибки при вязке
	C	Знает 4– 6 игр, узлов, допускает незначительные ошибки при вязке
	B	Знает более 6 игр,узлов, вяжет их без ошибок
<b>Ориентирование по рельефу:</b>	H	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками
■ понятий «рельеф», «горизонталь», . Способы изображения форм рельефа	C	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками
■ пути движения на рельефе	B	Выполняет самостоятельно, без ошибок
<b>Азимутальное ориентирование:</b>	H	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа)
■ Привязка» и ее виды	C	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа)
■ Правило «трех точек».	B	Выполняет самостоятельно, без ошибок
■ Кратчайшие пути и срезки		
<b>Правила соревнований:</b>	H	Имеет поверхностное представление, нет четкого рассказа.
- Виды соревнований	C	Рассказывает, но делает ошибки.
- Правила соревнований в каждом виде	B	Самостоятельно рассказывает.
<b>Специальное снаряжение ориентировщика.</b>	H	Имеет поверхностное представление, нет четкого рассказа.
Беговая и защитная форма	C	Рассказывает, но с ошибками.
- Требования к планшету	B	Самостоятельно рассказывает. Умеет изготовить простейший планшет. Умеет им пользоваться.
- Паррофины , мази		
<b>Учебно-тренировочные сборы и соревнования</b>	H	Выходит на старт в сопровождении
	C	Нуждается в подсказке и контроле
	B	Самостоятельно проходит дистанцию

<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов							
------------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--

Диагностическая карта обученности воспитанников второго года обучения в объединении «Обучение ориентированию – шаг за шагом»			Ф.И.воспитанников
<b>Важнейшие качества ориентировщика :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Личные качества</li><li>■ Формулы для вычисления физической кондиции</li><li>■ построение диаграмм роста уровней своих психо-физических данных</li></ul>	H	Путается в отношении личных психо-физических качеств	
	C	Недостаточный список личных качеств. Путается в вычислении физической кондиции.	
	B	Знает хорошо. Умеет строить диаграмму.	
<b>История развития ориентирования в мире:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Карты – основа спортивного ориентирования</li><li>■ Этапы Кубка и Чемпионаты страны по ориентированию</li><li>■ Кировские Мастера спорта и Чемпионы СССР</li></ul>	H	Отвечает с помощью руководителя	
	C	Отвечает с незначительными подсказками	
	B	Отвечает самостоятельно, без ошибок	
<b>Топографическая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ «масштаб». * Условные знаки</li><li>■ «Золотое правило»</li><li>■ Движение по азимуту</li></ul>	H	Не знает	
	C	Знает, но на практике допускает незначительные ошибки	
	B	Знает хорошо, может применить на практике	
<b>. Линейное ориентирование:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Линейные ориентиры».</li><li>■ Способы поиска КП</li></ul>	H	Не знает	
	C	Знает, но на практике допускает незначительные ошибки	
	B	Знает хорошо, может применить на практике	
<b>Подвижные игры. Узлы:</b>	H	Знает менее 4 игр, узлов или допускает грубые ошибки при вязке	
	C	Знает 4– 6 игр, узлов, допускает незначительные ошибки при вязке	
	B	Знает более 6 игр,узлов, вяжет их без ошибок	
<b>Ориентирование по рельефу:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ понятий «рельеф», «горизонталь», . Способы изображения форм рельефа</li><li>■ пути движения на рельефе</li></ul>	H	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками	
	C	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками	
	B	Выполняет самостоятельно, без ошибок	
<b>Азимутальное ориентирование:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Привязка» и ее виды</li><li>■ Правило «трех точек».</li><li>■ Кратчайшие пути и срезки</li></ul>	H	Выполняет с подсказками руководителя, или с грубыми техническими ошибками (более 6 баллов штрафа)	
	C	Выполняет самостоятельно, с незначительными техническими ошибками (до 6 баллов штрафа)	
	B	Выполняет самостоятельно, без ошибок	
<b>Правила соревнований:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Виды соревнований</li><li>- Правила соревнований в каждом виде</li></ul>	H	Имеет поверхностное представление, нет четкого рассказа.	
	C	Рассказывает, но делает ошибки.	
	B	Самостоятельно рассказывает.	
<b>Специальное снаряжение ориентировщика.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Беговая и защитная форма</li><li>- Требования к планшету</li><li>- Парафины , мази</li></ul>	H	Имеет поверхностное представление, нет четкого рассказа.	
	C	Рассказывает, но с ошибками.	
	B	Самостоятельно рассказывает. Умеет изготовить простейший планшет. Умеет им	

		пользоваться.				
<b><u>Учебно-тренировочные сборы и соревнования</u></b>	H	Выходит на старт в сопровождении				
	C	Нуждается в подсказке и контроле				
	B	Самостоятельно проходит дистанцию				
<b>Итоговый уровень подготовки</b>	Низкий – до 10 баллов; средний – от 11 до 17 баллов; высокий – от 17 до 24 баллов					

## Индивидуальная диагностическая карта воспитанника.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества		
		минимальный	общий	продвинутый
<b>Теоретическая подготовка воспитанника</b>				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям (по результатам экзаменов и зачетов).	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	воспитанник овладел менее чем 60 % объема знаний, предусмотренных программой	объем усвоенных знаний составляет более 60 %	воспитанник освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период
<b>Практическая подготовка воспитанника</b>				
2.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	воспитанник овладел менее чем 60 % предусмотренных умений и навыков	объем усвоенных умений и навыков составляет более 60 %	воспитанник овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период
2.2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	воспитанник испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	работает с оборудованием с помощью педагога	работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей
<b>Общеучебные умения и навыки воспитанника</b>				
3.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу и пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	работает с литературой и компьютерными источниками информации с помощью педагога	работает с литературой и компьютерными источниками информации, предложенной педагогом, самостоятельно, не испытывает особых трудностей	способен самостоятельно подобрать нужную литературу и компьютерные источники информации, работает с ней самостоятельно, не испытывая затруднений
3.2.Учебно-коммуникативные умения	– Умение воспринимать и	педагога слушает с трудом,	педагога слушает и слышит,	слушает и слышит педагога, не

	осмысливать информацию, идущую от педагога	постоянно отвлекается во время занятия, воспринимает информацию не в полном объеме	может отвлекаться во время занятия, не всегда воспринимает информацию в полном объеме	отвлекается во время занятия, воспринимает информацию в полном объеме
	– Умение организовать конструктивное взаимодействие со сверстниками в процессе выполнения деятельности,	взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей вызывает затруднения и требует контроля педагога	может взаимодействовать со сверстниками в соответствии с поставленной задачей, но не является инициатором совместной деятельности	может организовать взаимодействие со сверстниками в соответствии с поставленной задачей
	– Умение оформлять свою мысль в устной речи.	не может выступать перед аудиторией, не умеет подбирать аргументы при участии в дискуссии	выступление перед аудиторией вызывает дискомфорт, может вести полемику, участвовать в дискуссии	умеет выступать перед аудиторией, вести полемику, участвовать в дискуссии
	– Сформированность норм в общении со сверстниками и взрослыми.	не знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, не умеет применять их на практике	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, применение их на практике вызывает затруднения	знает нормы, в соответствии с которыми строится деловое общение со сверстниками и взрослыми, и применяет их на практике

#### **Организационно-волевые качества:**

4.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпения хватает менее чем на 70 % занятия	терпения хватает более чем на 70 % занятия	терпения хватает на все занятие
4.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия воспитанника побуждаются извне	волевые усилия воспитанника побуждаются иногда самим ребенком	волевые усилия воспитанника побуждаются всегда самим ребенком
4.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	воспитанник периодически контролирует себя сам	воспитанник постоянно контролирует себя сам	постоянно контролирует сам себя и действия товарищей

#### **Ориентационные качества:**

5.1. Самооценка	Способность адекватно судить о своих возможностях в учебной и спортивной деятельности, о причинах успеха и неуспеха.	своих возможностей в учении оценить не может, неспособен адекватно судить о причинах успеха и неуспеха	иногда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха	почти всегда может оценить свои возможности в учении и судить о причинах успеха и неуспеха
-----------------	--	--	--	--

5.2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован воспитаннику извне	интерес периодически поддерживается самим воспитанником	интерес постоянно поддерживается воспитанником самостоятельно
5.3. Интерес к участию в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях	Осознанное участие ребенка в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях	не проявляет интереса к участию в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях, не принимает участия в их подготовке и проведении	проявляет интерес к участию в физкультурно-оздоровительных, туристических и спортивных мероприятиях, по просьбе педагога может принимать участие в их организации и проведении.	способен активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные, туристические и спортивные мероприятия, получает удовольствие от участия в их организации и проведении.
5.4.Потребность в ведении ЗОЖ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	имеет смутное представление о ЗОЖ, не заботится о своем здоровье, не отрицает вредных привычек	имеет смутное представление о ЗОЖ, не всегда заботится о своем здоровье, нейтрально относится к вредным привычкам	имеет четкое представление о ЗОЖ, сознательно заботится о своем здоровье, отрицательно относится к вредным привычкам
<b>Поведенческие качества:</b>				
6.1.Конфликтность (отношение воспитанника к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты, в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно не может выявить проблему, разрешить конфликт	сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, в случае возникновения конфликтной ситуации иногда может договориться и найти общее решение проблемы	в случае возникновения конфликтной ситуации самостоятельно может выявить, идентифицировать проблему, найти способы разрешения конфликта, умеет аргументировать свои предложения по разрешению конфликтов
6.2.Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	участвует при побуждении извне	инициативен в общих делах	инициативен в общих делах и побуждает к участию в делах своих товарищей
6.4. Нравственно-этическая ориентация	Способность к осуществлению нравственного выбора	Имеет общие представления о нормах морали и категориях нравственности, способен осуществлять нравственный выбор в отдельных случаях	Способен осуществлять нравственный выбор преимущественно под воздействием внешнего регулятора	Способен осуществлять нравственный выбор независимо от форм контроля
<b>Регулятивные качества:</b>				
7.1. Способность к целеполаганию	Самостоятельность в	Испытывает затруднения в	Может при незначительной	Может самостоятельно поставить

	постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся и того, что надо узнать	постановке учебной/тренировочной задачи.	помощи педагога самостоятельно поставить учебную/тренировочную задачу	учебную/тренировочную задачу
7.2. Способность к планированию	Умение самостоятельно определить последовательность промежуточных целей, соотнести их с конечным результатом и составить план действий.	Испытывает затруднения в определении последовательности промежуточных целей, соотнесении их с конечным результатом и составлении плана действий	Умеет при незначительной помощи педагога соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и правильно составить план действий	Самостоятельно может соотнести цель своей деятельности с конечным результатом и составить план действий
7.3. Способность к прогнозированию	Умение самостоятельно мысленно представить конечный результат труда	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда не может	Самостоятельно мысленно представить конечный результат труда может только с помощью педагога	Может самостоятельно мысленно представить конечный результат труда
7.4. Способность к контролю и коррекции	Сформированность навыков контроля, умение самостоятельно внести необходимые коррективы в план деятельности	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности не может даже с помощью педагога	Проконтролировать и исправить ошибки в деятельности может с помощью педагога	Самостоятельно может проконтролировать и исправить ошибки в деятельности
7.5. Способность к саморегуляции	Способность доводить начатое дело до конца	Нет терпения и воли выполнять работу до конца	Терпения и воли хватает при постоянной мотивации педагога	Терпения и воли хватает до полного завершения работы

## **Методика «Знания о здоровье».**

Цель: изучить уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-12 лет

Инструкция: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней;
- б) способность работать долгое время без усталости;
- в) стремление быть лучше всех;
- г) хорошее настроение;

2. Почему важно соблюдать режим дня?

- а) чтобы все успевать;
- б) чтобы быть здоровым;
- в) чтобы меньше уставать;
- г) чтобы не ругали родители;

3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?

- а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
- б) чистить зубы два раза в день;
- в) своевременно подстригать ногти;
- г) следить за порядком в доме;

4. Для чего нужно закаляться?

- а) чтобы укрепить здоровье;
- б) чтобы все завидовали;
- в) чтобы не боятся холода и жары;
- г) чтобы тренировать силу воли;

5. Что значит «питаться правильно»?

- а) есть все, что нравится;
- б) есть в одно и то же время;
- в) есть не менее 4 раз в день;
- г) есть полезную для здоровья пищу;

6. Почему нужно больше двигаться?

- а) чтобы быть выносливым, ловким;
- б) чтобы быть быстрее всех;
- в) чтобы хорошо себя чувствовать;
- г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор всех вариантов ответов кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравосозидания. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

## **Экспресс-диагностика представлений о ценности здоровья**

Цель: изучить ценностное отношение школьников к здоровью и ЗОЖ.

Целевая аудитория: школьники 8-18 лет

Инструкция для обучающихся: из приведенных далее десяти утверждений о здоровье нужно выбрать четыре (отметить кружком номер), которые учащийся сочтет наиболее подходящими. Важно объяснить детям, что все утверждения правильные, поэтому проверяется не знание правильного ответа, а отношение к здоровью, как явлению человеческой жизни.

### Список утверждений

- 1.Мы здоровы, потому что ведем здоровый образ жизни (двигаемся, правильно питаемся).
- 2.Мы здоровы, если нам повезло: наш организм сильный от природы и может сам защитить себя.
- 3.Здоровье – это жизнь без вредных привычек (табака, спиртного, наркотиков, переедания и др.).
- 4.Мы здоровы, потому что умеем отдыхать и расслабляться после учебной и физической нагрузки.
- 5.Здоровье зависит от врачей и уровня развития медицины.
- 6.Здоровье зависит, главным образом, от личной гигиены (соблюдения режима дня, привычки чистить зубы и т.п.).
- 7.Когда человек здоров, он хорошо учиться и работает, не волнуется и не болеет. Учеба и здоровье зависят друг от друга.
- 8.Чтобы быть здоровым, надо таким родиться. Здоровье зависит от удачи и от здоровья наших родителей, а мы получаем его по наследству.
- 9.Если есть хорошая квартира, высокая зарплата, удобный график работы, чистая окружающая среда, то есть и здоровье.
- 10.Человек здоров, если он духовно и физически совершенствует себя, постоянно стремится к лучшему.

### Анализ исследования

Номер высказывания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
баллы	3	1	3	3	1	2	2	1	1	4
Суммарный балл										

**13 баллов:** у ребенка высокий уровень ценностного отношения к здоровью;

**11-12 баллов:** ребенок осознанно относится к своему здоровью;

**9-10 баллов:** ребенок недостаточно осознанно относится к своему здоровью;

**4-8 баллов:** у ребенка отсутствует сознательное отношение к своему здоровью как к ценности.

## **«Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся».**

**Цель:** определить характер отношений обучающихся к здоровому образу жизни у обучающихся.

**Целевая аудитория** – обучающиеся 11-18 лет.

**Инструкция для обучающихся:** вам предложено 27 вопросов. Определите, насколько вы согласны или не согласны с ними. Ответ отметьте любым знаком в соответствующем поле опросного листа.

		«да»	«не знаю»/ «не уверен»	«нет»
Ценностно-смысловой блок	Является ли ошибочным представленный далее порядок жизненных ценностей: семья, деньги, здоровье, интересная работа?			
	Соблюдаете ли Вы принципы здорового образа жизни без напоминания и наставления?			
	Можно ли пожертвовать игрой в компьютер и прочими развлечениями ради того, чтобы повысить свою работоспособность и заниматься закаливанием, двигательной активностью?			
	Можно ли получать положительные эмоции в творческой самореализации (занятия в театральном кружке, спортивной либо в танцевальной группе, играя на музыкальном инструменте)?			
	Нужно ли стремиться прожить до 100 лет и быть при этом счастливым каждый день?			
	Откажетесь ли Вы от предложения знакомых, если они на празднике предложат Вам за компанию выпить, покурить, попробовать легкий наркотик?			
	Есть ли у Вас пример для подражания в выбранной деятельности, профессии?			
	Есть ли в современной жизни что-то дороже денег, успеха в работе, стабильности?			
	Любите ли Вы учиться?			
	Здоровье зависит в основном от образа жизни, а лишь затем от наследственности, медицины и экологии?			
Информационно-	Физически и психически здорового человека нельзя назвать полностью здоровым?			
	Регулярный медосмотр необходимо проходить раз в год?			
	Здоровый образ жизни – это не только профилактика или отсутствие вредных привычек?			
	При частом употреблении алкоголя/табака увеличивается нагрузка на сердце, появляется апатия, боли в мышцах, повышается риск заболеваний?			

	Культура общения предполагает открытость, терпимость, нестандартность действий?		
	Оптимальный режим движения предусматривает пешую ходьбу (12000 шагов в день) или плавание (6 км в неделю), или занятия в спортзале (6–8 часов в неделю)?		
	Для повышения умственной активности утренняя зарядка может заменить чашку кофе?		
	Одеваться нужно не по моде, а по погоде?		
Индивидуально-деятельностный	Планируете ли Вы заранее свою учебную/трудовую деятельность?		
	Имеется ли у Вас список намеченных жизненных целей?		
	Успеваете ли Вы соблюдать оптимальный двигательный режим?		
	Должен ли человек осознанно подбирать себе рацион питания, не полагаясь на вкусовые привычки и рекламу продуктов?		
	Знаете ли Вы свой рост, вес, тип темперамента, группу крови?		
	Вы строго/серьезно относитесь к соблюдению принципов здорового образа жизни?		
	Преодолевая жизненные трудности, Вы сами решаете, каким способом это сделать, не обращаясь к кому-либо за помощью?		
	Является ли посещение интересной Вам экскурсии важнее для Вас игры в компьютер?		
	Стоит ли отказываться от чего-либо (например, от развлечений), чтобы быть здоровым и не болеть?		

Обработка результатов. Каждый вопрос анкеты дает возможность дифференцированного ответа и оценивается от 0 до 2 баллов, где ответ «да» соответствует 2 баллам, «не знаю, не уверен» – 1 баллу и «нет» – 0 баллов. Каждый из трех компонентов становления здорового образа жизни может просчитываться как отдельно, так и в совокупности с остальными. Оценка общего уровня сформированности компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся проводится подсчетом количества набранных респондентами баллов. Так как в каждом из блоков максимально возможное количество набранных баллов одинаково и составляет 18 баллов (в сумме по всем компонентам 54). Количество набранных баллов характеризует уровни становления здорового образа жизни следующим образом: 0–27 (0–50 %) баллов соответствует объектно-пассивному (низкому) уровню, 28–45 (52–74 %) – объектно-активному (среднему), 45–54 (76–100 %) – субъектному (высокому) уровню.

## **Методика «Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов»**

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Цель: оценить степень развития волевых качеств у обучающихся.

Целевая аудитория – обучающиеся 12-18 лет.

Инструкция для обучающихся: вы видите перед собой признаков волевых умений. Вам необходимо оценить степень проявления каждого из них и отметить любым знаком в опросном листе.

		отчетливо проявляется	неотчетливо проявляется	не проявляется
1-1	имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3-4 года вперед;			
1-2	совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;			
1-3	ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.			
2-1	выполняю планы отдельных тренировочных занятий;			
2-2	выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;			
2-3	участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.			
3-1	ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;			
3-2	намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;			
3-3	испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.			
4-1	регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;			
4-2	тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;			
4-3	старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.			
5-1	при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;			
5-2	находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;			
5-3	терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.			
6-1	неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;			
6-2	склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;			
6-3	активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.			
7-1	своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;			
7-2	своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;			

7-3	своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой			
8-1	в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;			
8-2	в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;			
8-3	в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.			
9-1	после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению;			
9-2	начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;			
9-3	неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.			
10-1	при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;			
10-2	не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;			
10-3	в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».			
11-1	легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);			
11-2	легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);			
11-3	в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.			
12-1	сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;			
12-2	несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;			
12-3	в конфликтных ситуацияхдерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).			
13-1	критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;			
13-2	самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняя специальные упражнения и т. д.);			
13-3	предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.			
14-1	люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;			
14-2	склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;			
14-3	ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.			
15-1	легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал,			

	не те снаряды, плохая погода и т. п.);			
15-2	быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;			
15-3	оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.			

*Обработка результатов.* Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол.

Рекомендуется следующая шкала оценки:

отчетливое проявление – 6 баллов,

неотчетливое проявление – 3 балла,

не проявляется – 0 баллов.

Для оценки волевых умений необходимо сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей наглядности можно представить полученные результаты графически, для чего построить систему координат: на оси абсцисс отложить волевые умения (15 умений), на оси ординат – оценку в баллах (из 6 баллов) и вычеркнуть пять профилей, характеризующих количественно развитие волевых качеств.

### **Протокол оценки развития волевых умений**

КАЧЕСТВО	ОЦЕНКА
<i>Целеустремленность</i>	
1. Умение ставить ясные цели и задачи:	
2. Умение планомерно осуществлять деятельность:	
3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:	
<i>Настойчивость и упорство</i>	
4. Умение длительно добиваться намеченной цели:	
5. Умение превозмогать тягостные состояния:	
6. Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:	
<i>Решительность и смелость</i>	
7. Умение своевременно принимать ответственные решения:	
8. Умение подавлять чувство страха;	
9. Умение безотказно выполнять принятые решения:	
<i>Выдержка и самообладание</i>	
10. Умение сохранять ясность мысли:	
11. Умение владеть своими чувствами:	

12. Умение управлять своими действиями: <i>Самостоятельность и инициативность</i>	
13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:	
14. Умение проявлять личный почин и новаторство:	
15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:	

## **Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой**

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

**Невоспитанность (от 0 до 10 баллов)** характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

**Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов)** представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое

регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

---

**Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов)** характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

---

**Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов)** определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции. Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Составляется диагностическая карта уровней проявления воспитанности младшего школьника.

#### **Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего школьника**

<b>Основные отношения. Показатели воспитанности</b>	<b>Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)</b>
<b>Отношение к обществу</b>	
<b>1. Патриотизм</b>	
1. Отношение к	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному

родной природе	отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
<b>Отношение к умственному труду</b>	
<b>2. Любознательность</b>	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узкое; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.

	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
--	--

### **Отношение к физическому труду**

#### **3. Трудолюбие**

8. Организованность в учении	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
9. Инициативность и творчество в труде	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
10. Самостоятельность	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небережлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - осознает знание труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.

### **Отношение к людям**

#### **4. Доброта и отзывчивость**

13. Уважительное	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к
------------------	--

отношение к старшим	ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
<b>Отношение к себе</b>	
<b>5. Самодисциплина</b>	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;

	0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	<p>3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.</p>