



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ЮРГИНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ**

«ЛИДЕР»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 5 от 31.05.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ЮЦРДМ «Лидер»
Н.В. Кочнева
Приказ № 80/1-од от 31.05.2024 г.



**АДАптированная
дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный турист»**

Срок реализации программы: 3 года (216 часов)
Возраст обучающихся: 8 - 16 лет

Автор-составитель: Тишаев С.В.,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «ЮЦРДМ «Лидер»

с. Юргинское
2024 год

Содержание:

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогический условий»

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Содержание учебного плана
- 2.3. Календарный учебный график
- 2.4. Формы аттестации/контроля
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6 Методические материалы
- 2.7. Рабочая программа (1 год обучения, 2 год обучения, 3 год обучения)
- 2.8. Рабочая программа воспитания
- 2.9. Календарный план воспитательной работы
- 2.10 Условия реализации программы

Список литературы

Приложения

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный турист» относится к программам **туристско-краеведческой направленности** (далее – программа) и разработана для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ).

Программа создает оптимальные условия для самореализации детей с ОВЗ и знакомит с основами туризма, ориентирования и краеведения, способствует развитию у обучающихся познавательных, исследовательских навыков по изучению природы, истории, культуры родного края, обучению взаимодействия в коллективе и социализации в обществе, способствует формированию знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года с планом мероприятий, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Правительства РФ от 29 марта 2019 г. № 363 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Доступная среда»;
- Письмо Минпросвещения России от 19 августа 2022 г. № 06-1129 «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;
- Письмо Минобрнауки России от 26 марта 2016 г. № ВК-641/09 («Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Методические рекомендации по разработке адаптированных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ туристско-краеведческой направленности для детей с ОВЗ и инвалидов // ФГБОУ ДО «ФЦДО ООД», Москва 2023г.;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья,

включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей // Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016;

- Устав МАУ ДО «Юргинский центр развития детей и молодежи «Лидер».

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Юный турист» **реализуется в сетевом взаимодействии** в соответствии с договором о сетевом взаимодействии в реализации образовательных программ между Филиалом «Юргинская специальная школа-интернат» МАОУ «Юргинская СОШ» и МАУ ДО «Юргинский центр развития детей и молодежи «Лидер».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время дети с ОВЗ ограничены в тесной связи с окружающим миром и социумом. Данная программа дает возможность расширить круг общения данной категории детей, помогает им адаптироваться к условиям окружающей действительности. Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) традиционно рассматриваются как одна из наиболее уязвимых категорий детей с точки зрения их социальной успешности и личностного развития.

Сущность воспитания и обучения ребенка с ОВЗ состоит во всестороннем развитии его личности и предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности конкретного ребенка – психические, физические, интеллектуальные.

Программа направлена на социокультурную адаптацию детей, на формирование туристско-краеведческих знаний, умений и навыков. Туризм – прекрасное и эффективное средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни детей.

Новизна программы заключается в том, что в программе объединены несколько смежных видов спорта, таких как ориентирование, туризм и скалолазание, что позволяет оптимизировать способы физического, интеллектуального и волевого развития подростков как необходимого условия их продуктивной социализации.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что активные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия позволяют лучше владеть своим телом, восстанавливают психическое равновесие, возвращают чувство уверенности в себе, дают новые возможности самообслуживания и, в итоге, возврата к активной жизни. Привлечение детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и спортом – значит, во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья дополнительное образование с использованием средств адаптивной физической культуры организуется с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Характеристика программы.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте 8-16 лет, имеющих особенности развития:

- умственная отсталость (интеллектуальные нарушения).

Данная программа не реализуется для обучающихся имеющих:

- нарушение опорно-двигательного аппарата;
- нарушение слуха;
- нарушение зрения;
- расстройство аутистического спектра (РАС).

Зачисление обучающихся на программу производится без предварительного отбора. Главным условием для зачисления является отсутствие противопоказаний для занятий, что подтверждается медицинской справкой от врача, в т.ч. с учетом заключения и рекомендаций ПМПК.

Объем и сроки освоения – программа рассчитана на 3 года обучения. Объем 216 часов.

1 год обучения – 72 часов; 2 год обучения – 72 часа; 3 год обучения – 72 часа.

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия 2 академических часа. Продолжительность академического часа 30 минут.

Основная часть программы отведена практическим занятиям, которые проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке. Нагрузка может быть снижена в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей обучающихся, но не более чем на 25%.

Каждое занятие состоит из трех частей:

- вводная часть включает в себя упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке – различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушения осанки и т.д.

- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств. В основную часть входят общеразвивающие упражнения; основные движения; подвижная игра, способствующая развитию двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей.

- заключительная часть – предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

Особенности организации образовательного процесса – занятия проводятся в группах по 10 человек.

Форма обучения по программе – очная.

Форма реализации программы – с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни обучающегося, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута (далее – ИОМ). Шаблон оформления ИОМ с обучающимся размещен в *(Приложении 1.)*.

В условиях дистанционного обучения занятие проводится в течение 30 минут с перерывом на 5 минут (при необходимости на 10 минут) для проведения физкультминутки или игры.

С целью организации дистанционной формы обучения, используются следующие информационные ресурсы:

- мессенджеры (Телеграм, Вайбер, Скайп и др.);

- социальные сети (ВКонтакте и др.).

В данной программе предусмотрено применение различных форм дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);

- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);

- телеконференция;

- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео и аудиофайлов.

Реализация программы осуществляется через дистанционное взаимодействие педагога с воспитанниками. Форма обратной связи позволяет конфиденциально и оперативно узнавать обучающимся результаты своей работы и разрешать проблемы, возникающие у них при выполнении заданий.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Характерной особенностью подростков с умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) является незрелость эмоционально-волевой сферы - синдром психического инфантилизма. У них отмечается: преобладание игровых интересов над познавательными; эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, конфликтность либо неадекватная весёлость; неумение контролировать свои действия и поступки, некритичность, эгоизм.

Дети с инфантильным поведением нередко попадают под влияние сверстников или старших детей с асоциальными установками, бездумно присоединяются к противоправным действиям и поступкам. Инфантильное поведение преодолевается постепенно по мере взросления. Необходимо уделять внимание развитию у них навыков произвольной регуляции, формировать социальную активность, самостоятельность и ответственность.

Обучение школьников с умственной отсталостью должно носить коррекционно-развивающий характер и строиться с учетом их особенностей.

• *Учет зоны ближайшего развития*

Должна быть оптимальная степень сложности материала: он не должен быть слишком легким и слишком сложным. Материал должен быть сложен в такой степени, чтобы учащийся мог бы справиться с ним при наличии усилий и некоторой помощи взрослого. Только в этом случае будет достигаться развивающий эффект.

- *Недостаточная способность к самоорганизации*

Нужны четкие и ясные указания относительно последовательности выполнения действий: прочитать, ответить на вопросы, выполнить задания или упражнения, заполнить таблицу, рассмотреть иллюстрацию и пр. Так как объем памяти снижен, инструкция должна быть короткой.

- *Потребность в помощи*

Нужно предусмотреть различные виды помощи: стимулирующую, направляющую, обучающую.

- *Небольшой объем восприятия и памяти*

Материал должен быть ограничен по объему. Необходимо многократное закрепление пройденного материала на предметно-практическом уровне. Должны применяться разнообразные формы закрепления.

- *Недостаточно развитая способность к выделению главного, обобщению*

Необходима четкая структурированность информации, выделение главных мыслей.

- *Недостаточный уровень развития мышления*

Для улучшения восприятия детей с ОВЗ целесообразно использование наглядных изображений. Использование конкретных примеров способствует конкретизации теоретического материала. Особенно выразительными являются примеры, апеллирующие к личному опыту обучающегося, его наблюдениям.

- *Недостаточная учебная мотивация*

Возможно использование игровых приемов. Создание благоприятного психологического климата во время занятий. Актуализация мотива действия.

- *Слабая способность к переключению и распределению внимания, недостаточный темп деятельности*

Рекомендуется более медленный темп обучения. Возможно уменьшение объема заданий.

- *Истощаемость внимания, повышенная утомляемость.*

Необходима организация внимания учащихся. Важна смена видов деятельности, организация динамических пауз. Увлеченность и положительный настрой

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, в процессе реализации программы воспитания;

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики

психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

– проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;

– развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;

– специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

– стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в процессе приобщения их к туристской деятельности и физической культуре.

Программа направлена на решение следующих задач:

Обучающие:

- изучить основы краеведения и азбуки туристско-бытовых и санитарно-гигиенических навыков; организацию туристского быта; приобретение навыков ориентирования на местности;

- обучить основам техники преодоления естественных и искусственных препятствий во время экскурсий на природу, туристских прогулок, походов выходного дня.

- расширить представления об основных видах туризма

- расширить представление о взаимосвязи видов туризма и здоровья человека.

Развивающие:

- развитие у обучающихся практических навыков по туризму и спортивному ориентированию;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию воспитанников;

- развитие разнообразных практических навыков, самоорганизации и самоуправления.

Воспитательные:

- создать условия для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям туризмом;

- воспитывать активную позицию, бережное отношение к природе, к живым объектам, к своему здоровью и здоровью окружающих;

- воспитывать нравственные качества: доброту, отзывчивость, умение сопереживать;

- воспитывать коллективизм и дружелюбие;

- воспитывать духовно-нравственные и эстетические качества, формировать активную гражданскую позицию, включающую развитие ответственности за настоящее и будущее своего края.

Коррекционно – развивающие:

- способствовать развитию краеведческих понятий, помогающих сформировать целостный взгляд на окружающий мир, в котором природное и социальное рассматривается в неразрывном единстве;

- формировать здоровый образ жизни, ответственность за свое здоровье,

- воспитать сознательность дисциплины, бережного отношения к общественной собственности, чувства дружбы, товарищества, единства слова и дела, коллективизма.

- формировать физкультурно-туристские знания, умения и навыки.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма, повышать физическую работоспособность;

- совершенствовать жизненно важные двигательные навыки.

1.3. Планируемые результаты

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско–краеведческой направленности «Юный турист» нацелена на приобретение обучающимися совокупности знаний, умений, навыков, личностных качеств и компетенций.

В результате освоения Программы обучающийся научится:

- классифицировать и характеризовать причины и последствия опасных ситуаций в туристических походах, готовиться к туристическим походам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических походах;
- адекватно оценивать ситуацию и ориентироваться на местности;
- использовать алгоритм действий по оказанию первой помощи, классифицировать средства оказания первой помощи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- готовиться к туристическим поездкам;
- адекватно оценивать ситуацию и безопасно вести в туристических поездках;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет-ресурсы и другие базы данных;
- усваивать приемы действий в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;
- исследовать различные ситуации в повседневной жизнедеятельности, опасные и чрезвычайные ситуации, выдвигать предположения и проводить несложные эксперименты для доказательства предположений обеспечения личной безопасности;
- творчески решать моделируемые ситуации и практические задачи в области безопасности жизнедеятельности.

Результаты освоения программы представлены соответственно метапредметными, предметными и личностным результатами.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

· формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Предметные результаты:

Знать:

- основы туристической подготовки, технику безопасности при проведении туристических походов, занятий, топографию и способы ориентирования, историю родного края и его особенности, основы гигиены и основные приемы оказания первой доврачебной помощи, предупреждение спортивных травм.
- историю туризма, кто такой турист, виды туризма, профессии в сфере туризма, формы туристических путешествий, устройство компаса, реквизиты туриста, личное снаряжение туриста, правила поведения в лесу, правила безопасности на прогулке и экскурсиях, перечень должностных обязанностей в походе.
- что такое топографическая подготовка юного туриста, правила ориентирования на местности, понятие о карте: масштаб, условные обозначения, устройство компаса и пользование им, ориентирование по карте, движение по азимуту, виды соревнований по спортивному ориентированию.
- последовательность техники выполнения, туристические узлы по назначению, историю возникновения узлов, классификацию узлов, технику вязания узлов, положительные и отрицательные качества узлов, области применения узлов.

Уметь:

- выбирать место для бивуака, привала, устанавливать палатку, разводить костер, читать и изображать топографические знаки, ориентироваться по карте и компасу, измерять расстояние на карте и на местности, определять ориентиры движения, собирать краеведческий материал, выполнять краеведческие задания на маршруте, изучать интересные места родного края, подбирать состав медицинской аптечки для похода.
- уметь разбивать лагерь, знать устройство компаса, пользоваться правилами поведения в лесу, правильно собирать рюкзак.
- собирать туристское снаряжение, различать личное и групповое снаряжение, различать виды рюкзаков и палаток, выполнять подготовку к снаряжению в поход, укладывать рюкзак, собирать специальное снаряжение, комплектовать ремонтный набор, самостоятельное изготовление и ремонт снаряжений, измерять расстояния на карте и на местности с помощью различных измерительных инструментов, определять пройденные расстояния по времени движения, ориентироваться в походе с помощью топографических карт, измерять средний шаг, пользоваться глазомерным способом измерения расстояния, определять пройденное расстояние.
- называть узлы, его назначение, показывать, рассказывать о внешнем виде узла, рассказывать о его применении, демонстрировать приемы вязки узлов по элементам.

Коррекционно - развивающие результаты:

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- делать выводы в результате совместной работы;
- самостоятельно выполнять практические и творческие задания;
- ориентироваться в рисунках, схемах, таблицах, представленных в учебных пособиях;
- выполнять задания по аналогии;
- уметь организовать свое рабочее место;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;

Этапы работы по программе.

1 этап (начальный) – 1 год обучения. Получение начальных туристических навыков.

2 этап (основной) – 2 год обучения. Овладение туристическими навыками.

3 этап (завершающий) – 3 год обучения. Закрепление и совершенствование туристических навыков.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	
1 год обучения. Получение начальных туристических навыков.					
1.	Раздел. Азбука туристско – бытовых навыков туриста.	16 ч	8 ч	8 ч	Наблюдение. Опрос, выполнение упражнений. Тест.
2.	Раздел. Топографическая подготовка юного туриста.	18 ч	9 ч	9 ч	
3.	Раздел. Я и мое здоровье.	20 ч	10 ч	10 ч	
4.	Раздел. Основы краеведения.	18 ч	9 ч	9 ч	
	Всего часов	72 часа	36ч	36ч	
2 год обучения. Овладение туристическими навыками.					
1.	Раздел. Азбука туристско – бытовых навыков туриста.	16 ч	8 ч	8 ч	Наблюдение. Опрос, выполнение упражнений. Тест.
2.	Раздел. Топографическая подготовка юного туриста.	18 ч	9 ч	9 ч	
3.	Раздел. Я и мое здоровье.	20 ч	10 ч	10 ч	
4.	Раздел. Основы краеведения.	18 ч	9 ч	9 ч	
	Всего часов	72 часа	36ч	36ч	
3 год обучения. Закрепление и совершенствование туристических навыков.					
1.	Раздел. Азбука туристско – бытовых навыков туриста.	16 ч	8 ч	8 ч	Наблюдение. Опрос, выполнение упражнений. Тест.
2.	Раздел. Топографическая подготовка юного туриста.	18 ч	9 ч	9 ч	
3.	Раздел. Я и мое здоровье.	20 ч	10 ч	10 ч	
4.	Раздел. Основы краеведения.	18 ч	9 ч	9 ч	
	Всего часов	72 часа	36ч	36ч	
ВСЕГО ПО ПРОГРАММЕ:		216 часов	108 ч.	108ч.	

2.2. Содержание учебного плана

1 года обучения. Получение начальных туристских навыков.

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел.1. «Азбука туристско – бытовых навыков туриста» (1 год обучения)

1,2.Туризм - познание, отдых, спорт.

Теория: (1ч) цели и значение занятий туризмом. Правила поведения и техники безопасности во время занятий.

Практика (1ч) Нормы поведения в лесу, у водоемах. Правила передвижения по дорогам.

3,4.Прогулка на свежем воздухе: « Кто такой турист»?(2ч)

Теория: (1ч) беседа, рассказ, лекция, диалог. Изучение понятия «турист», его функции. Рассуждение на тему: «Кто такой турист»,

Практика: (2ч) Просмотр презентации «Кто такой турист?», рассказ о туристе, рисунки.

5,6 Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Снаряжение туриста. Рюкзак туриста».

Теория: (1ч) Как можно узнать туриста? Без чего турист не может обойтись? Личное снаряжение юного туриста для туристической прогулки, экскурсии (рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, компас, фонарь, карта, аптечка.). Обсуждение необходимости каждого предмета. Как правильно собрать рюкзак, что в него положить, выдвижение своих предложений.

Практика: (1ч) Закрепление пройденного материала с помощью практического повторения.

7,8. Практическое занятие на свежем воздухе: «Установка палатки. Страховка туриста».

Теория: (1ч) Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоление лесных завалов. Переправа по кочкам. Спуск с крутого склона при помощи веревки. **Практика: (1ч)** Переправа по бревну. Овладение навыками пользования групповым снаряжением. Отработка навыков преодоления препятствий

9,10 . Экскурсия – прогулка: « Чем полезны и интересны походы, экскурсии».

Теория: (1ч) Функции, классификации экскурсии. Цели экскурсии, походов, путешествия. Экскурсия, как составная часть путешествия. Функции экскурсии. Цели и задачи экскурсионного процесса. Классификация экскурсий (обзорная экскурсия, тематические экскурсии, экскурсии для детей и взрослых, экскурсии по городу и загород, комплексные экскурсии, экскурсии выходного дня, индивидуальные экскурсии, однодневные экскурсии.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Чем полезны и интересны путешествия»

11,12 Чем полезны и интересны путешествия. Реквизиты туриста.

Теория: (0,5 ч) Функции, классификации путешествий.

Практика: (0,5 ч) Просмотр мультимедийной презентации «Полезные и интересные путешествия».

Теория: (0,5 ч) Как можно узнать туриста. Без чего турист не может обойтись. Личное снаряжение юного туриста для туристической прогулки.

Практика: (0,5 ч) Практическое занятие: « Как правильно собрать рюкзак.

13, 14. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Разбивка лагеря».

Теория: (1ч) Бивак на туристической прогулке. Охрана природы при организации лагеря. Устройство и оборудование лагеря. Выбор места на площадке для установки палатки. Беседа о построении защиты от ветра, дождя. Типы костров и их характеристика. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Распределение группового снаряжения

Практика: (1ч) Знакомство с типами костров. Туристическая одежда и обувь. Этика туриста.

15.16 Практическое занятие на свежем воздухе: « Правила поведения в лесу»

Теория: (1ч) Сохранение природы. Опасные непредвиденные ситуации. Изучение правил поведения в лесу.

Практика: (1ч) Создание буклета «Люби природу - она одарит тебя». Закрепление на практике правил поведения с помощью ситуативных ситуаций «Не ломай ветки.....», «Не обдирай и не царапай кору...», «Громкие звуки пугают местных жителей...», «Не жги сухую траву», «Ходи по тропинкам, чтобы не навредить насекомым.....».

Раздел. 2. «Топографическая подготовка юного туриста ». (1 год обучения)

1 - 2. Вводное занятие. Что такое топографические знаки? Понятие о топографической карте.

Теория: (0,5ч) беседа, рассказ, лекция, диалог. Изучение понятия «топография», «ориентирование», его функции. Рассуждение на тему: «Значение топографии и ориентирования для туристов».

Практика: (0,5 ч)

3-4, 5-6. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Условные знаки».

Теория: (2 ч). Условные знаки, изолинии, линии движения, значки. Виды условных знаков (площадные, точечные линейные). Знакомство с изображением местности. Способы изображения на схемах и планах.

Практика (2ч) Что значит ориентироваться на местности? Условные знаки. Ориентирование по горизонту. Изучение понятие «карта», принцип ее действия, правил

7-8 . Наблюдение в природе. Что такое горизонт. Способы определения сторон горизонта.

Теория: (1ч) Что такое горизонт. Север, запад, восток – расположение на карте. Определение сторон горизонта по восходу и закату.

Практика: (1ч) Изучение способов определения горизонта на практике.

9-10. Карта географическая и топографическая. Что такое масштаб?

Теория: (1ч) Что такое план местности. Понятие о географических картах. Понятие о топографических картах

Практика: (1ч) Составление простого плана местности по описанию.

11-12. Практическое занятие: « Знакомство с компасом. Компас и его устройство».

Теория: Изучение понятие «компас», принцип его действия, правила пользования компасом.

Практика: Закрепление правил пользования компасом с помощью выполнения заданий (определение сторон света).

13-14. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Что такое ориентирование. Ориентирование по местным предметам»

Теория: (1ч) Как проводить ориентирование по местным предметам. Польза данного навыка. Ориентирование по компасу. Ориентирование без компаса. Ориентирование с помощью солнца, луны и звезд.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Ориентирование по местным признакам»

15-16 . Практическое занятие : «Как ориентироваться по карте на местности».

Теория: (1ч) Этапы ориентирования. Виды ориентирования на местности по карте. Последовательность ориентирования. Классификация знаков.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Как ориентироваться по карте на местности».

17-18. Схема маршрута. Пользование картой в походе.

Теория: (1ч) Описание маршрута на местности. Составление схемы маршрута движения. Составление описания маршрута. Применение принадлежностей и оборудования.

Практика: (1ч) Применять на практике умения пользоваться на практике компасом линейкой, бумагой. Практическая работа на местности.

Раздел. 3. «Я и мое здоровье». (1 год обучения)

1-2. Вводное занятие. Правила, которые ты должен соблюдать.

Теория: (1ч) Беседа, диалог.

Практика: (1 ч) Просмотр видеоролика «Правила, которые ты должен соблюдать», «Эти правила нужны, эти правила важны!»

3-4. Гигиена туриста. Правила личной гигиены туриста.

Теория: (1ч) Что такое гигиена. Правила личной гигиены, виды закаливания. Значение правил личной гигиены.

Практика: (1ч) Использование наглядного материала. Практические упражнения. Работа в парах.

5-6. 7-8 Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Влияние тепла и холода.

Теория: (2ч) Требование к гигиене одежды и обуви. Значение роли закаливания. Влияние тепла и холода в погодных условиях.

Практика: (2ч) Выполнение и соблюдение правил личной гигиены, гигиенических навыков.

9-10. Что такое закаливание. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Теория: (1ч) Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, сочетание различных средств и способов закаливания, правильная дозировка процедур, самоконтроль). Закаливание водой. Обливание. Душ. Купание и плавание. Контрастное закаливание. Польза закаливания организма.

Практика: (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Закаливание водой, воздухом, солнцем»

11-12 . Профилактика простудных заболеваний.

Теория: (1ч) Сохранение и укрепление здоровья. Общее представление о гриппе.. Причины возникновения, возбудители, симптомах заболевания. Знать особенности профилактики простудных заболеваний.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Профилактика простудных заболеваний».

13-14. Практическое занятие: «Индивидуальная аптечка. Походно - медицинская аптечка».

Теория: (1ч) Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Наименование медикаментов, перечень и назначение лекарств (обеззараживающие вещества, перевязочные материалы, болеутоляющие и жаропонижающие вещества, медикаменты при растяжениях, аллергии, насморке, обезболивающие, отравлении). Хранение, пополнение походной аптечки.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Что такое индивидуальная аптечка».

15-16, 17-18. Лекарственные растения. Необычные растения.

Теория: (2ч) История пользования лекарственными растениями. Представление о лекарственных растениях. Польза лекарственных растений. Правила сбора и сушки лекарственных растений. Применение в жизни лекарственных растений (ромашка, тысячелистник, мать и мачеха)

Практика: (2ч) Просмотр мультимедийной презентации « Лекарственные растения».

19. Практическое занятие: «Что такое первая медицинская помощь? Основные приемы оказания первой доврачебной помощи».

Теория: (0,5 ч) Знать основные приемы оказания медицинской помощи для предотвращения дополнительных травм и облегчения страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Практика: (0,5 ч) Уметь пользоваться дезинфицирующими средствами, веществами спиртовым двухпроцентным раствором (йодом), однопроцентным спиртовым раствором бриллиантового зеленого (зеленкой), водным раствором марганцовокислого калия (марганцовка), перекись водорода.

20. Комплексное занятие: «Виды и классификация несчастных случаев. Как помочь себе при травмах».

Теория: (0,5 ч). Правила наложения резинового жгута. Наложение повязок на руку, ногу. Переломы. Носовое кровотечение. Знать правила наложения повязок на верхние конечности: кисть, локтевой и плечевой суставы. Перевязочный материал применяемый для повязок. Марлевые (плоские) бинты и их характеристики. Эластичный бинт и его характеристик Индивидуальный перевязочный пакет и его характеристика. Основные правила наложения повязок. Перевязочные средства. Характеристики перевязочных средств.

Практика (0,5ч) Практикум: «Как помочь себе при травмах». Накладывание жгута, знать особенности наложения жгута. Отработка практических навыков наложения повязок на верхнюю конечность. Отработка практических навыков наложения повязок на нижнюю

конечность. Первая медицинская помощь при переломах. Транспортная иммобилизация. Правила и способы транспортировки.

Раздел. 4. «Основы краеведения». (1 год обучения)

1-2. Что изучает краеведение.

Теория: (1ч) История возникновения краеведения. Виды краеведения.

Практика: (1ч). Просмотр презентации « Что изучает краеведение», «Знакомство с краеведением».

3-4. Мой край на карте.

Теория: (1ч) История родного края. Что такое родина. Большая Родина. Малая Родина. Достопримечательности родного края. Происхождение термина Сибирь.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Достопримечательности нашего района».

5-6. Экскурсия в лес: «Растительный мир нашего края».

Теория: (1ч) Беседа «Растительный мир нашего края». Растения – живущие существа. Характерные признаки растений. Разновидность деревьев. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны растительного края.

Практика: (1ч) Дидактический материал «Расскажи о дереве». Чтение произведения: « Рассказы о русском лесе».

7-8. Животный мир нашего края.

Теория: (1ч) Беседа «Животный мир нашего края». Разновидность животных. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны животных. Животные, занесенные в Красную книгу.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Большереченский зоопарк».

9-10. Природные заповедные места нашего края.

Теория: (1ч) Знакомство с заповедниками, памятниками природы. Знакомство с понятиями «опасная зона», «запретная зона», «заповедник», «смешанные леса». «хвойные леса».

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Заповедные места Омской области».

11.12. Практическое занятие: « Красная книга – важная книга».

Теория: История возникновения «Красной книги», Правила поведения на природе . Причины занесения животных и растений в «Красную книгу».

Практика: Просмотр мультимедийной презентации « Красная книга – важная книга ».

13.14. Охраняемые животные и растения нашего края

Теория: Охраняемая природная территория. Сохранение, восстановление охраняемых животных и растений. Охрана редких, исчезающих или нуждающихся в особой охране видов животных и растений.

Практика: Просмотр мультимедийной презентации «Охраняемые животные и растения нашего края».

15-16. Туристические возможности нашего района.

Теория: объяснить значение туристических возможностей нашего района.

Практика: Просмотр презентации «В краю пяти озер».

17-18. Учебная экскурсия: « В гости к речке «Юрга». Реки, озера и другие водные богатства.

Теория: Познакомить с разнообразием озер, рек, частями водоемов родного края.

Практика: Уметь различать водоемы, рассказывать о водоеме по схеме, формулировать выводы из изученного материала.

2 года обучения. Овладение туристическими навыками.

Содержание учебного плана (2 год)

Раздел. 1. «Азбука туристско – бытовых навыков туриста» (2 год обучения)

1-2. Правила организации туристических походов.

Теория: (1ч) Подготовка к туристическому походу, групповой список, личный список.

Практика (1ч) Уметь предвидеть опасные ситуации, умение их предотвращать или преодолевать.

3-4. Практическое занятие на свежем воздухе: «Правила поведения «юных туристов». Должностные обязанности участников группы в походе».

Теория: (1ч) Знать описание должностей в походе (руководитель группы, медик, направляющий, заведующий питанием)

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Юные туристы в походе».

5-6, 7-8. Практическое занятие на свежем воздухе: « Подготовка к выходу на природу. Знакомство с туристическим снаряжением. Требования, ремонт, уход».

Теория: (2ч) рассказ и показ личного снаряжения туриста, правила сбора, безопасность снаряжения туриста, объём, вес, простота, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

Практика: (2ч) перечень (личного, группового, специального) снаряжения, знать перечень предметов туристических снаряжений (палатка, компас, котелок, спальный мешок).

9-10. Экскурсия в лес с элементами практического занятия. Туристические узлы.

Теория: (1ч) История возникновения узлов, их классификация, положительные и отрицательные качества узлов, область применения узлов, способы, методы, приемы, значение туристических узлов.

Практика: (1ч) Практическое применение, последовательность техники вязания, классификация техники вязания, применение узлов в повседневной жизни.

11-12. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Наблюдение за погодой в походе».

Теория: (1ч) Познакомить с понятием погода, какие бывают элементы погоды, с помощью чего они измеряются, каким образом составляется прогноз погоды, элементы погоды (температура воздуха, осадки, облачность, давление, направление и сила ветра).

Практика: (1ч)

11-12. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Костры. Виды костров и их т разведение».

Теория: (1ч) Понятие костра, требование выбора места для размещения его на биваке,

Практика: (1ч) Подготовка кострища, снятие дерна.

13-14. Туристическая группа на прогулке (экскурсия): « Правила безопасности на прогулке и экскурсии».

Теория: направляющий, замыкающий в туристической группе. Организация привалов.

15-16. Разучивание туристических песен.

Теория: (1ч) Разучивание туристических песен.

Практика: (1ч) Прослушивание песен: «Песни у костра».

Раздел. 2. «Топографическая подготовка юного туриста» (2 год обучения)

1-2. Карта географическая и топографическая.

Теория. (1ч) Свойства карт, правила пользования в повседневной жизни, распознавание объектов по условным знакам

Практика. (1ч) Практические умения и навыки при работе с картой, картографическая грамотность. Определение и измерение по карте расстояний, направлений. Воспроизведение названий и описание внешних признаков. Определение географического положения объекта на карте

3-4. 5-6. Практическое занятие на свежем воздухе: «Туристическая группа. Туристические должности в группе».

Теория. (3ч) Знакомство с обязанностями, требования и их выполнение, критерии выполнения туристических обязанностей в походе.

Практика (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации «Туристические должности в походе».

7-8, 9-10 Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «План местности. Простейшие условные знаки».

Теория. (3ч). Познакомить с понятием план местности, роль условных знаков, знание о масштабе и его видах. Представления об условных знаках, понятие условные знаки, разновидности топографических знаков.

Практика. (1ч) Просмотр мультимедийной презентации: «Условно топографические знаки в походе», обсуждение.

11-12. Техника ориентирования в походах.

Теория: (1ч) Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование в походе при использовании схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Ориентирование в походах»

13-14. Практическое занятие: «Способы ориентирования».

Теория. (1ч) Определение сторон горизонта по местным признакам, виды компасов.

Практика. (1ч). Просмотр мультимедийной презентации «Способы ориентирования».

15-16. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Ориентирование по местным предметам».

Теория. (1ч) Определение понятий, ориентирование. Повторение понятий «горизонт», «линия горизонта»

Практика. (1ч) Умение работать с источниками информации, умение вести диалог, работа измерительными приборами, моделирование ситуаций

17-18. Практическое занятие на свежем воздухе: «Спортивное ориентирование на местности».

Теория. (1ч) Порядок организации и правила поведения в походах, основы топографии и ориентирования.

Практика. (1ч) Умение ориентироваться по местным признакам, уметь передвигаться по дорогам и тропинкам в составе группы, преодолевать препятствия на пути, ориентироваться по карте, компасу, спортивному ориентированию.

Раздел. 3. «Я и мое здоровье» (2 год обучения)

1-2 . Туризм как средство оздоровления.

Теория: (1 ч) История туризма, знакомство с понятием двигательный режим, радостные переживания (эмоциональность), любопытная полезная информация (познавательность), яркие впечатления (восприятие).

Практика: (1 ч) Просмотр мультимедийной презентации: «Туризм как средство оздоровления».

3-4. Общие гигиенические требования в походе.

Теория: (1 ч) Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Гигиенические требования в походе».

5-6 . Правила личной гигиены и предотвращение опасностей в лесу.

Теория: (1 ч). Основные правила личной гигиены, соблюдение правил личной гигиены.

Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации: «Правила личной гигиены и предотвращение опасностей в лесу».

7-8. Питание туристической группы. Составление меню для похода.

Теория: (1 ч) Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. **Практика (1 ч)** Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного

похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Просмотр мультимедийной презентации «Приготовление пищи на костре».

9-10 . Хранение продуктов. Распределение продуктов для похода.

Теория: (1 ч). Режим и рациональное питание, упаковка, хранение, транспортировка продуктов, основы обработки пищевых продуктов. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Питание группы в туристических условиях ».

11-12.. Обязанности дежурного в походе.

Теория: (1 ч) Знать группы обязанностей (постоянные, временные, дежурные).

Практика:(1ч). Просмотр мультимедийной презентации с последующим объяснением: «Обязанности дежурного в походе»

13-14. Первая медицинская помощь. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: (1 ч) Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Практика:(1ч). Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

15-16. Оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых.

Теория: (1 ч) Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Практика:(1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим объяснением: «Оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых»

17-18, 19-20. Комплекс физических упражнений в походе.

Практика (4 ч). Медленный бег, упражнения на восстановления дыхания, упражнения на осанку.

Раздел. 4. «Основы краеведения» (2 год обучения)

1-2. Краеведение в туристических походах.

Теория (1ч). Природные богатства родного края, культурно – познавательный туризм, спортивный туризм, лечебный туризм, экологический туризм.

Практика (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Интересные факты о краеведении нашего поселка».

3-4. Изучение и охрана природы.

Теория (1ч). Воздействие человека на природу. Охрана природы. Отношение между природой и человеком.

Практика (1ч) Просмотр мультимедийной презентации: « Интересные факты, о заказниках Муромцевского района».

5-6. Природное наследие.

Теория (1ч). Отношение между природой и человеком, негативное воздействие человека на живые организмы, загрязнение воздуха, загрязнение воды, почвы, истребление животных.

Практика (1ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Как человек может повлиять на уголок природы?».

7-8. Родной край его природа. Экскурсия по родному краю.

Теория (1ч). Связь неживой и живой природы, многообразие природы родного края, условия, влияющие на сохранение здоровья и жизни человека и природы, способы сохранения окружающей природы. Правила поведения в природе.

Практика (1ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Заповедники и заказники родного края».

9-10. Охрана природы.

Теория (1ч). Бережное отношение к природе, природа Омской области, разнообразие природы родного края.

Практика (1ч). Создание памятки: « Культура общения и охрана природы»

11-12. Ресурсы растительного и животного мира. Роль живых организмов в жизни человека.

Теория (1ч). Заповедники, заказники. Растения, обогащающие воздух кислородом, растительность, влияющая на климат увлажнения воздуха. Защита деревьев и кустарников. Что дают человеку животные.

Практика (1ч) Просмотр мультимедийной презентации: « Роль живых организмов в жизни человека».

13-14, 15-16. Полезные ископаемые и их применение.

Теория (2ч). Полезные ископаемые, разнообразие полезных ископаемых, основные свойства полезных ископаемых их применение, виды и способы добычи полезных ископаемых, характеристика полезных ископаемых (жидкие, твердые, газообразные).

Практика (2ч). Работа учебным комплектом « Полезные ископаемые» (глина, песок, гранит, каменный уголь, железная руда, известняк). Просмотр фильма « Полезные ископаемые, польза разнообразия», « Богатства земных кладовых».

3 год обучения. Закрепление и совершенствование туристических навыков.

Содержание учебного плана (3 год).

Раздел. 1. «Азбука туристско – бытовых навыков туриста» (3 год обучения)

1-2. Вводное занятие. Составление буклета: « Азбука туриста».

Теория: (1ч) Закрепление понятий «турист», «поход», «привал»;

Практика (1ч) Просмотр видеоролика с последующим обсуждением «Умение проявлять заботу о чистоте окружающей среды».

3-4. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Разведение костра. Виды костров».

Теория: (1ч) Укладка растопки для разведения костра шалашом и колодцем.

Практика: (1ч): Практическое занятие « Разведение костра».

5-6, 7-8. Условные знаки спортивных карт: масштабные, линейные, немасштабные, знаки обозначения дистанции по спортивному ориентированию.

Теория: (2ч) Приемы чтения карт, классификация по цвету и виду, знание условных знаков.

Практика: (2ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Условные знаки спортивных карт: масштабные, линейные, немасштабные, знаки обозначения дистанции по спортивному ориентированию».

9-10. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Организация бивака и охрана природы».

Теория: (1ч) Оборудование укрытий из подручных средств (ветки, лапник, жерди, веревка), выбор место для костра, соблюдение правил техники безопасности при организации бивачных мест, соблюдению санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи в природных условиях.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Организация бивака и охрана природы».

11-12. Практическое занятие: «Туристическое снаряжение. Личное снаряжение туриста»

Теория: (1ч) Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность. Минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Туристическое снаряжение. Личное снаряжение туриста».

11-12. Практическое занятие на свежем воздухе: « Групповое снаряжение туриста. Специальное снаряжение туриста».

Теория: (1ч) Основные понятия группового и специального снаряжения, укладка рюкзака, составление индивидуального списка снаряжения с учетом веса рюкзака и комфортности передвижения.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Групповое снаряжение туриста. Специальное снаряжение туриста»

13-14. Питьевой режим на туристической прогулке.

Теория: (1 ч)

Практика: (1 ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Питьевой режим на туристической прогулке»

15-16. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Через движение познаю природу».

Теория: (1ч) Представлений детей о природе родного края, природа – источник первых конкретных знаний о родном крае (объекты живой и неживой природы, растительность леса, дикие животные, птицы), названия лекарственных растений родного края, зависимость жизнедеятельности обитателей леса от изменений в природе.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Через движение познаю природу».

Раздел. 2. «Топографическая подготовка юного туриста» (3 год обучения)

1 - 2. Вводное занятие. Безопасное поведение и действия при потери ориентировки в лесу.

Теория: (1 ч) беседа, рассказ, лекция, диалог. Рассуждение на тему: « Нужно ли уметь ориентироваться в лесу».

«Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации «Безопасное поведение и действия при потери ориентировки в лесу»

3-4, 5-6. Практическое занятие: «Условно топографические знаки».

Теория: (2 ч). Условные знаки, изолинии, линии движения, значки. Виды условных знаков (площадные, точечные линейные). Знакомство с изображением местности. Способы изображения на схемах и планах.

Практика (2ч) Что значит ориентироваться на местности? Условно топографические знаки.

7-8 . Виды туристического ориентирования.

Теория: (1ч) Что такое ориентирование. Север, запад, восток – расположение на карте. Определение сторон горизонта по восходу и закату.

Практика: (1ч) Изучение способов определения ориентирования на практике.

9-10. Практическое занятие: « Движения по обозначенным маршрутам».

Теория: (1ч) Что такое маршрут.

Практика: (1ч) Составление маршрута плана по описанию.

11-12. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору.

Теория: Основные этапы ориентирования в заданном направлении.

Практика: Закрепление правил пользования компасом для ориентирования в заданном направлении.

13-14. Практическое занятие: « Ориентирование по местным предметам. Чтобы не заблудиться в лесу».

Теория: (1ч) Алгоритм действий. Как проводить ориентирование по местным предметам. Польза данного навыка. Ориентирование по компасу. Ориентирование без компаса. Ориентирование с помощью солнца, луны и звезд.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Ориентирование по местным признакам»

15-16 . Экскурсия: «Ориентирование по карте на местности».

Теория: (1ч) Этапы ориентирования. Виды ориентирования на местности по карте. Последовательность ориентирования. Классификация знаков.

Практика: (1ч.) Просмотр мультимедийной презентации «Как ориентироваться по карте на местности».

17-18. Практическое занятие: « Экскурсия в лес с элементами практического занятия : «Изучение маршрута. Пользование картой в походе».

Теория: (1ч) Описание маршрута на местности. Составление схемы маршрута движения. Составление описания маршрута. Применение принадлежностей и оборудования.

Практика: (1ч) Применять на практике умения пользоваться на практике компасом линейкой, бумагой. Практическая работа на местности.

Раздел. 3. «Я и мое здоровье» (3 год обучения)

1-2. Вводное занятие. Режим дня как основа жизни человека.

Теория: (1ч) Беседа, диалог о знании основных режимных моментах в течение дня, соблюдение режима дня, выполнение действий, соответствующие режиму дня (зарядка, умывание, еда, прогулка, принятие ванны и т. д.)

Практика: (1 ч) Просмотр видеоролика: «Режим дня как основа жизни человека».

3-4. Корзина питания. Рациональное питание.

Теория: (1ч) Что такое питание. Значение рационального питания, знания о здоровых принципах питания, укрепляющие организм.

Практика: (1ч). Использование наглядного материала: «Рациональное питание», раздаточный материал (на каждый стол) “Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков”, “Таблица калорийности блюд”, “Таблица суточной потребности в калориях”.

5-6. 7-8. Как укрепить свой иммунитет.

Теория: (2ч) Сведения об иммунитете, видах иммунитета, инфекционных заболеваниях, аллергии,

Практика: (2ч) Презентация “Видимая и невидимая защита в организме».

9-10. Вредные привычки их последствия.

Теория: (1ч) Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, сочетание различных средств и способов закаливания, правильная дозировка процедур, самоконтроль). Закаливание водой. Обливание. Душ. Купание и плавание. Контрастное закаливание. Польза закаливания организма.

Практика: (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Вредные привычки».

11-12 . Профилактика простудных заболеваний.

Теория: (1ч) Сохранение и укрепление здоровья. Общее представление о гриппе. Причины возникновения, возбудителей, симптомах заболевания. Знать особенности профилактики простудных заболеваний.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Профилактика простудных заболеваний».

13-14. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

Теория: (1ч) Знания по правилам оказания первой медицинской помощи; Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Гигиена туриста и первая доврачебная помощь».

15-16, 17-18. Лекарственные растения. Необычные растения.

Теория: (2ч) История пользования лекарственными растениями. Представление о лекарственных растениях. Польза лекарственных растений. Правила сбора и сушки лекарственных растений. Применение в жизни лекарственных растений.

Практика: (2ч) Просмотр мультимедийной презентации « Лекарственные растения».

19 – 20. Основы оказания первой доврачебной помощи. Первая доврачебная помощь.

Теория: (0,5 ч) Приемы оказания доврачебной помощи. Понятие о травмах и объеме первой помощи. Раны и кровотечение. Травматический шок. Синдром длительного сдавливания. Правила наложения повязок при ранении и кровотечении. Закрытые травмы. Повреждение головы и лица. Повреждение груди. Повреждение органов брюшной полости. Повреждение позвоночника. Повреждение конечностей. Электротравма. Ожоги. Обморожение. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца. Знать основные приемы оказания медицинской помощи для предотвращения дополнительных травм и облегчения страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Практика: (0,5 ч) Первая помощь при травмах, при травматическом шоке, при синдроме длительного сдавливания, при электротравме, ожоге и обморожении. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца. Просмотр фото- и видеоматериалов.

Теория: (0,5 ч) Знать основные приемы оказания медицинской помощи для предотвращения дополнительных травм и облегчения страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Раздел. 4. «Основы краеведения» (3 год обучения)

1 -2. Экскурсия.

Теория: (1ч) Что такое экскурсия, история возникновения. Виды экскурсий.

Практика: (1ч). Просмотр презентации « Виды экскурсий», «Зачем ходят в экскурсию».

3-4. Мой край на карте.

Теория: (1ч). История родного края. Что такое родина. Большая Родина. Малая Родина. Достопримечательности родного края. Происхождение термина Сибирь.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Достопримечательности Муромцевского района».

5-6. Экскурсия в лес: «Растительный мир нашего края».

Теория: (1ч). Беседа «Растительный мир нашего края». Растения – живущие существа. Характерные признаки растений. Разновидность деревьев. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны растительного края.

Практика: (1ч). Дидактический материал «Расскажи о дереве». Чтение произведения: « Рассказы о русском лесе».

7-8. Животный мир нашего края.

Теория: (1ч) Беседа «Животный мир нашего края». Разновидность животных. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны животных. Животные, занесенные в Красную книгу.

Практика: (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Большереченский зоопарк».

9-10. Экскурсия в лес: «Экология леса и здоровья человека».

Теория: (1ч) представления и знаний об особенностях и главных чертах природы России, взаимосвязь компонентов природы, на примерах влияния лесов, важность лесных ресурсов в жизни людей в их различных аспектах;

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Экология и здоровье человека».

11.12. Способы сохранения окружающей природы.

Теория: Формирование первичных представлений о сохранении окружающей природы, человек - часть природы, что он должен беречь, охранять и защищать ее, что в природе все взаимосвязано, что жизнь человека на Земле во многом зависит от окружающей среде, умения правильно вести себя в природе.

Практика: Просмотр мультимедийной презентации «Способы сохранения окружающей природы».

13.14. Практическое занятие: «Экологические правила поведения на природе».

Теория: (1ч) Охраняемая природная территория. Сохранение, восстановление охраняемых животных и растений. Охрана редких, исчезающих или нуждающихся в особой охране видов животных и растений.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Экологические правила поведения на природе».

15-16. Туристические возможности нашего района.

Теория: (1ч) объяснить значение туристических возможностей нашего района.

Практика: (1ч) Просмотр презентации « По тропинкам пяти озер»

17-18. Реки, озера Юргинского района.

Теория: (1ч) Познакомить с разнообразием озер, рек, частями водоемов родного края.

Практика: (1ч) Уметь различать водоемы, рассказывать о водоеме по схеме, формулировать выводы из изученного материала.

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	не реализуется	не реализуется	36	72	2 ч. 1 раз в неделю (продолжительность ак.ч. – 30 мин.)
2 год	не реализуется	не реализуется	36	72	2 ч. 1 раз в неделю (продолжительность ак.ч. – 30 мин.)
3 год	01.09.2024	31.08.2025	36	72	2 ч. 1 раз в неделю (продолжительность ак.ч. – 30 мин.)

2.4. Формы аттестации/контроля

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- Текущий контроль знаний осуществляется в процессе устного опроса, текущий контроль умений и навыков - в процессе наблюдения за индивидуальной работой. Используются также взаимоконтроль, самоконтроль.

- Тематический контроль знаний, умений и навыков осуществляется после изучения тем.

- Промежуточный контроль знаний, умений и навыков - по итогам каждого полугодия. Форма контроля - контрольные нормативы.

- Итоговый контроль - по окончанию освоения программы.

Итоговый контроль представлен в данной программе в виде коллективной творческой работы.

В целях отслеживания уровня освоения Программы выполнение контрольных нормативов и оценивание осуществляется дважды в течении учебного года: в конце декабря и в конце мая.

В ходе реализации программы используются следующие формы контроля: устный опрос, анкетирование, взаимоконтроль, самоконтроль, контрольное упражнение, выполнение контрольных нормативов, показ.

В процессе реализации программы педагогом заполняется журнал посещаемости, ведётся фотосъёмка, фиксируются отзывы детей и родителей. По итогам учебного года дети награждаются грамотами.

2.5. Оценочные материалы

Оценка достижения воспитанниками с умственной отсталостью планируемых результатов освоения программы.

В качестве оценочных процедур используются следующие методы оценки образовательных результатов по программе: наблюдение, тестирование, проверочные практические работы, анализ достижений

Система оценки образовательных и личностных результатов:

- наблюдение (на каждом занятии)

- тестирование и практические работы (промежуточная и итоговая аттестация)
- организация и участие в конкурсах разного уровня.

Критерии оценки образовательной деятельности обучающихся

- оценивание педагогом деятельности детей;
- оценивание родителями, педагогом работ детей через просмотры;
- взаимооценка деятельности обучающихся объединения.

Педагогическое наблюдение (осуществляется на каждом занятии, при ДОТ дополняется сведениями от родителей, под чьим наблюдением занимаются дети). В процессе педагогического наблюдения педагог отслеживает вовлеченность обучающихся в процесс, их активность, восприимчивость к объяснению материала, осознанность выполняемых заданий, рефлексию по окончанию занятия. С помощью педагогического наблюдения педагог оценивает степень освоения полученных навыков.

При **опросе** за короткое время проверяется состояние знаний обучающихся всего объединения. Он направлен на закрепление пройденного материала. Главным здесь является определение проблемных мест в усвоении материала и фиксирование внимания обучающихся на сложных понятиях, явлениях, процессах.

При **анализе выполненной работы** обучающиеся отправляют через мессенджеры и в социальной сети ВКонтакте фото- и видео выполненных заданий.

При проведении **тестирования** обучающиеся должны выбрать ответ из предложенных вариантов. При выполнении тестовой работы результат оценивается:

Количество правильных ответов	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	1-4	5-9	10-14

Итоговый тест размещен в (Приложении 2).

2.6. Методические материалы.

Реализация адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» строится на следующих **основополагающих принципах**:

- *принцип связи теории с практикой*: обучение применению теории и практической деятельности;
- *принцип сознательности и активности*: воспитание у обучающихся инициативы, самостоятельности;
- *принцип наглядности* предполагает широкое использование зрительных ощущений, восприятие образов;
- *принцип доступности и индивидуализации* определяет учёт особенностей занимающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей;
- *принцип систематичности и последовательности*: регулярность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Методы обучения.

Метод слова и показа. Своими указаниями тренер уточняет отдельные моменты выполнения упражнения, обращает внимание на основные его части, разъясняет условия, необходимые для правильного повторения.

Метод непосредственной помощи. Если после объяснения и показа задания новичок все же не может его выполнить, то тренер должен помочь ему.

Соревновательный и игровой метод. Соревнования и игры делают занятия по избранному виду спорта значительно эмоциональнее. Ребята с удовольствием повторяют разученные упражнения помногу раз. Соревнования помогают развивать физические и морально волевые качества детей и подростков. В игре лучше всего проявляется самостоятельность, сообразительность, находчивость и быстрота ориентировки.

Все педагогические принципы и методы обучения взаимосвязаны и дополняют друг друга. Применение тех или иных методов в каждом конкретном случае зависит от содержания занятия, возраста обучающихся и их подготовленности.

Использование наглядных пособий (плакатов, видеороликов) помогает детям познакомиться с техникой в изучаемом виде спорта, что способствует успешному освоению модуля.

Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:

1. *Технология дифференцированного обучения* механизмами реализации, которой являются методы индивидуального обучения и которая, в первую очередь, способствует удовлетворению запросов каждого отдельно взятого обучающегося.

2. *Технология игровой деятельности.* Основной целью данной технологии является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологии являются игровые методы вовлечения обучающихся в творческую деятельность (работа с карточками, тематические игры).

3. *Здоровьесберегающие технологии,* предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья обучающихся. В основе данных технологий лежит организация образовательного процесса (длительность занятий и перерывов), методы и формы работы, стимулирующие познавательную активность, психологический фон занятий (доброжелательность и тактичность педагога), санитарно-гигиенические условия (проветривание помещения, температурное соответствие, чистота), двигательный режим занимающихся (с учетом их возрастной динамики).

Формы и приёмы работы на занятиях со школьниками данной категории

№	Особенности в психическом статусе ребёнка с умственной отсталостью	Выбор форм, методов, приёмов.
1.	Преобладание более простых мыслительных операций (аналогия, сравнение)	Операции анализа, сравнения, обобщения умозаключений.
2.	Преобладание механической памяти над логической, непосредственного запоминания – над опосредованным.	Работа с алгоритмами, памятками.
3.	Ограниченность словарного запаса, замедление овладения грамматическим строем речи, дефекты произношения	Расширение словарного запаса, контролирование произношения.
4.	Преобладание игровых мотивов, стремление к получению удовольствия, дезадаптивность побуждений и интересов.	Занимательные приёмы, игровые моменты, элементы соревнования, наглядность.

Формы занятий: практические задания, беседы, игры, конкурсы, тесты, эстафеты.

Краткое описание общей методики работы в соответствии с направленностью содержания и индивидуальными особенностями обучающихся.

Вводная часть

Задачи вводной части тренировки:

- организация обучающихся;
- подготовка их для более успешного решения задач основной части занятия.

Средства вводной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники избранного модуля.

Подготовительная часть

Любая работа – будь то на площадке, в спортивном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений. Растягивание также помогает игроку подготовиться к тренировкам

и играм не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Растягивание осуществляется медленным пассивным вытяжением мышц и сухожилий.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техник;
- освоение элементов тактики;
- повышение физической подготовленности обучающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применению приобретённых умений и навыков в различных условиях игровой деятельности;

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры.

Тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%. В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее изученные технические приёмы и тактические действия произвольно.

- упражнения с ракеткой и мячом, упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительная часть

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Эта работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – послетренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Для улучшения восприятия умственно отсталых детей следует отнести показ упражнений, выделение и разучивание основы технического приёма (положение частей тела, или их согласование, или динамика отдельных частей движения) и многократные их повторения.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы. В процессе реализации программы используется личное, групповое, специальное снаряжение (веревки, рюкзаки, оборудование для организации бивака и прочее), которое может явиться причиной травмирования обучающихся в процессе занятий. Во избежание несчастных случаев снаряжение и оборудование должны быть в исправном состоянии. Визуальный осмотр на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагогом перед каждым занятием.

Вводный инструктаж проводится в сентябре, повторный – в январе. Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине – в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, техника безопасности на автобусной и пешеходной экскурсии, техника безопасности на соревнованиях (Приложение 3).

2.7. Рабочая программа

адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист»

Цель программы: создание условий для развития двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, психического и физического оздоровления организма в процессе туристской деятельности.

Программа направлена на решения следующих задач:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся основные туристские умения и навыки; познакомить их с правилами безопасности в походе, на практических занятиях;
- обучить детей навыкам ориентирования по компасу и топографической карте;
- знакомить обучающихся с историей, культурой, традициями, природой региона.

Развивающие:

- способствовать формированию у обучающихся потребности в здоровом образе жизни;
- развивать логическое, стратегическое мышление детей средствами игровой деятельности;
- укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию обучающихся и здоровому образу жизни;
- формировать навыки самоорганизации обучающихся, приемы самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- развивать коммуникативные навыки и общую культуру личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе.

Воспитывающие:

- воспитать у обучающихся волевые качества: целеустремленность, настойчивость и инициативу, ответственность, товарищество и взаимовыручка;
- формировать у обучающихся мотивацию на здоровый образ жизни;
- способствовать сплочению детского коллектива, способного решать поставленные задачи на основе взаимоуважения и взаимопомощи, находить правильные решения в сложных ситуациях
- создать условия для социального самоопределения, творческой самореализации личности.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

Планируемые результаты.

1. Предметные:

- обучающиеся знают основы туризма;
- обучающиеся умеют ориентироваться по компасу и топографической карте;
- дети знают историю, культуру, традиции и природу региона.

2. Метапредметные:

- обучающиеся стратегически мыслят, добиваются поставленной цели;
- дети владеют приемами самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- обучающиеся знают основы здорового образа жизни, применяют в повседневной жизни способы укрепления здоровья;
- дети умеют устанавливать контакт со сверстниками, адаптироваться в коллективе, работать индивидуально и в команде.

3. Личностные:

- в деятельности обучающиеся проявляют настойчивость, инициативу, ответственность;
- у детей сформирована мотивация к здоровому образу жизни.

1 года обучения. Получение начальных туристских навыков.

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел.1. «Азбука туристско – бытовых навыков туриста» (1 год обучения)

1,2.Туризм - познание, отдых, спорт.

Теория: (1ч) цели и значение занятий туризмом. Правила поведения и техники безопасности во время занятий.

Практика (1ч) Нормы поведения в лесу, у водоемах. Правила передвижения по дорогам.

3,4.Прогулка на свежем воздухе: « Кто такой турист»? (2ч)

Теория: (1ч) беседа, рассказ, лекция, диалог. Изучение понятия «турист», его функции. Рассуждение на тему: «Кто такой турист»,

Практика: (2ч) Просмотр презентации «Кто такой турист?», рассказ о туристе, рисунки.

5,6 Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Снаряжение туриста. Рюкзак туриста».

Теория: (1ч) Как можно узнать туриста? Без чего турист не может обойтись? Личное снаряжение юного туриста для туристической прогулки, экскурсии (рюкзак, обувь, одежда, личная посуда, компас, фонарь, карта, аптечка.). Обсуждение необходимости каждого предмета. Как правильно собрать рюкзак, что в него положить, выдвижение своих предложений.

Практика: (1ч) Закрепление пройденного материала с помощью практического повторения.

7,8. Практическое занятие на свежем воздухе: «Установка палатки. Страховка туриста».

Теория: (1ч) Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоление лесных завалов. Переправа по кочкам. Спуск с крутого склона при помощи веревки. **Практика: (1ч)** Переправа по бревну. Овладение навыками пользования групповым снаряжением. Отработка навыков преодоления препятствий

9,10 . Экскурсия – прогулка: « Чем полезны и интересны походы, экскурсии».

Теория: (1ч) Функции, классификации экскурсии. Цели экскурсии, походов, путешествия. Экскурсия, как составная часть путешествия. Функции экскурсии. Цели и задачи экскурсионного процесса. Классификация экскурсий (обзорная экскурсия, тематические экскурсии, экскурсии для детей и взрослых, экскурсии по городу и загород, комплексные экскурсии, экскурсии выходного дня, индивидуальные экскурсии, однодневные экскурсии.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Чем полезны и интересны путешествия»

11,12 Чем полезны и интересны путешествия. Реквизиты туриста.

Теория: (0,5 ч) Функции, классификации путешествий.

Практика: (0,5 ч) Просмотр мультимедийной презентации «Полезные и интересные путешествия».

Теория: (0,5 ч) Как можно узнать туриста. Без чего турист не может обойтись. Личное снаряжение юного туриста для туристической прогулки.

Практика: (0,5 ч) Практическое занятие: « Как правильно собрать рюкзак.

13, 14. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Разбивка лагеря».

Теория: (1ч) Бивак на туристической прогулке. Охрана природы при организации лагеря. Устройство и оборудование лагеря. Выбор места на площадке для установки палатки. Беседа о построении защиты от ветра, дождя. Типы костров и их характеристика. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила гигиены туриста. Распределение группового снаряжения

Практика: (1ч) Знакомство с типами костров. Туристическая одежда и обувь. Этика туриста.

15.16 Практическое занятие на свежем воздухе: « Правила поведения в лесу»

Теория: (1ч) Сохранение природы. Опасные непредвиденные ситуации. Изучение правил поведения в лесу.

Практика: (1ч) Создание буклета «Люби природу - она одарит тебя». Закрепление на практике правил поведения с помощью ситуативных ситуаций «Не ломай ветки....», «Не обдирай и не царапай кору....», «Громкие звуки пугают местных жителей....», «Не жги сухую траву», «Ходи по тропинкам, чтобы не навредить насекомым....».

Раздел. 2. «Топографическая подготовка юного туриста ». (1 год обучения)

1 - 2. Вводное занятие. Что такое топографические знаки? Понятие о топографической карте.

Теория: (0,5ч) беседа, рассказ, лекция, диалог. Изучение понятия «топография», «ориентирование», его функции. Рассуждение на тему: «Значение топографии и ориентирования для туристов».

Практика: (0,5 ч)

3-4, 5-6. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Условные знаки».

Теория: (2 ч). Условные знаки, изолинии, линии движения, значки. Виды условных знаков (площадные, точечные линейные). Знакомство с изображением местности. Способы изображения на схемах и планах.

Практика (2ч) Что значит ориентироваться на местности? Условные знаки. Ориентирование по горизонту. Изучение понятие «карта», принцип ее действия, правил

7-8 . Наблюдение в природе. Что такое горизонт. Способы определения сторон горизонта.

Теория: (1ч) Что такое горизонт. Север, запад, восток – расположение на карте. Определение сторон горизонта по восходу и закату.

Практика: (1ч) Изучение способов определения горизонта на практике.

9-10. Карта географическая и топографическая. Что такое масштаб?

Теория: (1ч) Что такое план местности. Понятие о географических картах. Понятие о топографических картах

Практика: (1ч) Составление простого плана местности по описанию.

11-12. Практическое занятие: « Знакомство с компасом. Компас и его устройство».

Теория: Изучение понятие «компас», принцип его действия, правила пользования компасом.

Практика: Закрепление правил пользования компасом с помощью выполнения заданий (определение сторон света).

13-14. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Что такое ориентирование. Ориентирование по местным предметам»

Теория: (1ч) Как проводить ориентирование по местным предметам. Польза данного навыка. Ориентирование по компасу. Ориентирование без компаса. Ориентирование с помощью солнца, луны и звезд.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Ориентирование по местным признакам»

15-16 . Практическое занятие : «Как ориентироваться по карте на местности».

Теория: (1ч) Этапы ориентирования. Виды ориентирования на местности по карте. Последовательность ориентирования. Классификация знаков.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Как ориентироваться по карте на местности».

17-18. Схема маршрута. Пользование картой в походе.

Теория: (1ч) Описание маршрута на местности. Составление схемы маршрута движения. Составление описания маршрута. Применение принадлежностей и оборудования.

Практика: (1ч) Применять на практике умения пользоваться на практике компасом линейкой, бумагой. Практическая работа на местности.

Раздел. 3. «Я и мое здоровье». (1 год обучения)

1-2. Вводное занятие. Правила, которые ты должен соблюдать.

Теория: (1ч) Беседа, диалог.

Практика: (1 ч) Просмотр видеоролика «Правила, которые ты должен соблюдать», «Эти правила нужны, эти правила важны!»

3-4. Гигиена туриста. Правила личной гигиены туриста.

Теория: (1ч) Что такое гигиена. Правила личной гигиены, виды закаливания. Значение правил личной гигиены.

Практика: (1ч) Использование наглядного материала. Практические упражнения. Работа в парах.

5-6. 7-8 Гигиена одежды и обуви. Роль закаливания. Влияние тепла и холода.

Теория: (2ч) Требование к гигиене одежды и обуви. Значение роли закаливания. Влияние тепла и холода в погодных условиях.

Практика: (2ч) Выполнение и соблюдение правил личной гигиены, гигиенических навыков.

9-10. Что такое закаливание. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Теория: (1ч) Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, сочетание различных средств и способов закаливания, правильная дозировка процедур, самоконтроль). Закаливание водой. Обливание. Душ. Купание и плавание. Контрастное закаливание. Польза закаливания организма.

Практика: (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Закаливание водой, воздухом, солнцем»

11-12 . Профилактика простудных заболеваний.

Теория: (1ч) Сохранение и укрепление здоровья. Общее представление о гриппе.. Причины возникновения, возбудители, симптомах заболевания. Знать особенности профилактики простудных заболеваний.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Профилактика простудных заболеваний».

13-14. Практическое занятие: «Индивидуальная аптечка. Походно - медицинская аптечка».

Теория: (1ч) Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств. Хранение, транспортировка, пополнение походной аптечки. Наименование медикаментов, перечень и назначение лекарств (обеззараживающие вещества, перевязочные материалы, болеутоляющие и жаропонижающие вещества, медикаменты при растяжениях, аллергии, насморке, обезболивающие, отравлении). Хранение, пополнение походной аптечки.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Что такое индивидуальная аптечка».

15-16, 17-18. Лекарственные растения. Необычные растения.

Теория: (2ч) История пользования лекарственными растениями. Представление о лекарственных растениях. Польза лекарственных растений. Правила сбора и сушки лекарственных растений. Применение в жизни лекарственных растений (ромашка, тысячелистник, мать и мачеха)

Практика: (2ч) Просмотр мультимедийной презентации « Лекарственные растения».

19. Практическое занятие: «Что такое первая медицинская помощь? Основные приемы оказания первой доврачебной помощи».

Теория: (0,5 ч) Знать основные приемы оказания медицинской помощи для предотвращения дополнительных травм и облегчения страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Практика: (0,5 ч) Уметь пользоваться дезинфицирующими средствами, веществами спиртовым двухпроцентным раствором (йодом), однопроцентным спиртовым раствором бриллиантового зеленого (зеленкой), водным раствором марганцовокислого калия (марганцовка), перекись водорода.

20. Комплексное занятие: «Виды и классификация несчастных случаев. Как помочь себе при травмах».

Теория: (0,5 ч). Правила наложения резинового жгута. Наложение повязок на руку, ногу. Переломы. Носовое кровотечение. Знать правила наложения повязок на верхние конечности: кисть, локтевой и плечевой суставы. Перевязочный материал применяемый для повязок. Марлевые (плоские) бинты и их характеристики. Эластичный бинт и его характеристик Индивидуальный перевязочный пакет и его характеристика. Основные правила наложения повязок. Перевязочные средства. Характеристики перевязочных средств.

Практика (0,5ч) Практикум: «Как помочь себе при травмах». Накладывание жгута, знать особенности наложения жгута. Отработка практических навыков наложения повязок на верхнюю конечность. Отработка практических навыков наложения повязок на нижнюю конечность. Первая медицинская помощь при переломах. Транспортная иммобилизация. Правила и способы транспортировки.

Раздел. 4. «Основы краеведения». (1 год обучения)

1 -2. Что изучает краеведение.

Теория: (1ч) История возникновения краеведения. Виды краеведения.

Практика: (1ч). Просмотр презентации « Что изучает краеведение», «Знакомство с краеведением».

3-4. Мой край на карте.

Теория: (1ч) История родного края. Что такое родина. Большая Родина. Малая Родина. Достопримечательности родного края. Происхождение термина Сибирь.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Достопримечательности нашего района».

5-6. Экскурсия в лес: «Растительный мир нашего края».

Теория: (1ч) Беседа «Растительный мир нашего края». Растения – живущие существа. Характерные признаки растений. Разновидность деревьев. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны растительного края.

Практика: (1ч) Дидактический материал «Расскажи о дереве». Чтение произведения:

« Рассказы о русском лесе».

7-8. Животный мир нашего края.

Теория: (1ч) Беседа «Животный мир нашего края». Разновидность животных. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны животных. Животные, занесенные в Красную книгу.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Большереченский зоопарк».

9-10. Природные заповедные места нашего края.

Теория: (1ч) Знакомство с заповедниками, памятниками природы. Знакомство с понятиями «опасная зона», «запретная зона», «заповедник», «смешанные леса». «хвойные леса».

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации « Заповедные места Омской области».

11.12. Практическое занятие: « Красная книга – важная книга».

Теория: История возникновения «Красной книги», Правила поведения на природе . Причины занесения животных и растений в «Красную книгу».

Практика: Просмотр мультимедийной презентации « Красная книга – важная книга ».

13.14. Охраняемые животные и растения нашего края

Теория: Охраняемая природная территория. Сохранение, восстановление охраняемых животных и растений. Охрана редких, исчезающих или нуждающихся в особой охране видов животных и растений.

Практика: Просмотр мультимедийной презентации «Охраняемые животные и растения нашего края».

15-16. Туристические возможности нашего района.

Теория: объяснить значение туристических возможностей нашего района.

Практика: Просмотр презентации «В краю пяти озер».

17-18. Учебная экскурсия: « В гости к речке «Шайтанка». Реки, озера и другие водные богатства.

Теория: Познакомить с разнообразием озер, рек, частями водоемов родного края.

Практика: Уметь различать водоемы, рассказывать о водоеме по схеме, формулировать выводы из изученного материала.

2 года обучения. Овладение туристическими навыками.

Содержание учебного плана (2 год)

Раздел. 1. «Азбука туристско – бытовых навыков туриста» (2 год обучения)

1-2. Правила организации туристических походов.

Теория: (1ч) Подготовка к туристическому походу, групповой список, личный список.

Практика (1ч) Уметь предвидеть опасные ситуации, умение их предотвращать или преодолевать.

3-4. Практическое занятие на свежем воздухе: «Правила поведения «юных туристов».

Должностные обязанности участников группы в походе».

Теория: (1ч) Знать описание должностей в походе (руководитель группы, медик, направляющий, заведующий питанием)

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Юные туристы в походе».

5-6, 7-8. Практическое занятие на свежем воздухе: « Подготовка к выходу на природу.

Знакомство с туристическим снаряжением. Требования, ремонт, уход».

Теория: (2ч) рассказ и показ личного снаряжения туриста, правила сбора, безопасность снаряжения туриста, объём, вес, простота, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

Практика: (2ч) перечень (личного, группового, специального) снаряжения, знать перечень предметов туристических снаряжений (палатка, компас, котелок, спальный мешок).

9-10. Экскурсия в лес с элементами практического занятия. Туристические узлы.

Теория: (1ч) История возникновения узлов, их классификация, положительные и отрицательные качества узлов, область применения узлов, способы, методы, приемы, значение туристических узлов.

Практика: (1ч) Практическое применение, последовательность техники вязания, классификация техники вязания, применение узлов в повседневной жизни.

11-12. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Наблюдение за погодой в походе».

Теория: (1ч) Познакомить с понятием погода, какие бывают элементы погоды, с помощью чего они измеряются, каким образом составляется прогноз погоды, элементы погоды (температура воздуха, осадки, облачность, давление, направление и сила ветра).

Практика: (1ч)

11-12. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Костры. Виды костров и их т разведение».

Теория: (1ч) Понятие костра, требование выбора места для размещения его на биваке,

Практика: (1ч) Подготовка кострища, снятие дерна.

13-14. Туристическая группа на прогулке (экскурсия): « Правила безопасности на прогулке и экскурсии».

Теория: направляющий, замыкающий в туристической группе. Организация привалов.

15-16. Разучивание туристических песен.

Теория: (1ч) Разучивание туристических песен.

Практика: (1ч) Прослушивание песен: «Песни у костра».

Раздел. 2. «Топографическая подготовка юного туриста» (2 год обучения)

1-2. Карта географическая и топографическая.

Теория. (1ч) Свойства карт, правила пользования в повседневной жизни, распознавание объектов по условным знакам

Практика. (1ч) Практические умения и навыки при работе с картой, картографическая грамотность. Определение и измерение по карте расстояний, направлений. Воспроизведение названий и описание внешних признаков. Определение географического положения объекта на карте

3-4. 5-6. Практическое занятие на свежем воздухе: «Туристическая группа. Туристические должности в группе».

Теория. (3ч) Знакомство с обязанностями, требования и их выполнение, критерии выполнения туристических обязанностей в походе.

Практика (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации «Туристические должности в походе».

7-8, 9-10 Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «План местности. Простейшие условные знаки».

Теория. (3ч). Познакомить с понятием план местности, роль условных знаков, знание о масштабе и его видах. Представления об условных знаках, понятие условные знаки, разновидности топографических знаков.

Практика. (1ч) Просмотр мультимедийной презентации: «Условно топографические знаки в походе», обсуждение.

11-12. Техника ориентирования в походах.

Теория: (1ч) Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Ориентирование в походе при использовании схем участков маршрута. Ориентирование при отсутствии видимости. Ориентирование по легенде (подробному описанию пути). Особенности ориентирования в различных природных условиях. Ориентирование при использовании карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Ориентирование в походах»

13-14. Практическое занятие: «Способы ориентирования».

Теория. (1ч) Определение сторон горизонта по местным признакам, виды компасов.

Практика. (1ч). Просмотр мультимедийной презентации «Способы ориентирования».

15-16. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Ориентирование по местным предметам».

Теория. (1ч) Определение понятий, ориентирование. Повторение понятий «горизонт», «линия горизонта»

Практика. (1ч) Умение работать с источниками информации, умение вести диалог, работа измерительными приборами, моделирование ситуаций

17-18. Практическое занятие на свежем воздухе: «Спортивное ориентирование на местности».

Теория. (1ч) Порядок организации и правила поведения в походах, основы топографии и ориентирования.

Практика. (1ч) Умение ориентироваться по местным признакам, уметь передвигаться по дорогам и тропинкам в составе группы, преодолевать препятствия на пути, ориентироваться по карте, компасу, спортивному ориентированию.

Раздел. 3. «Я и мое здоровье» (2 год обучения)

1-2 . Туризм как средство оздоровления.

Теория: (1 ч) История туризма, знакомство с понятием двигательный режим, радостные переживания (эмоциональность), любопытная полезная информация (познавательность), яркие впечатления (восприятие).

Практика: (1 ч) Просмотр мультимедийной презентации: «Туризм как средство оздоровления».

3-4. Общие гигиенические требования в походе.

Теория: (1 ч) Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды. Умывание, купание, закаливание в походе. Защита окружающей среды от загрязнения (умывание, мытье посуды, утилизация бытовых отходов).

Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Гигиенические требования в походе».

5-6. Правила личной гигиены и предотвращение опасностей в лесу.

Теория: (1 ч). Основные правила личной гигиены, соблюдение правил личной гигиены.

Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации: «Правила личной гигиены и предотвращение опасностей в лесу».

7-8. Питание туристической группы. Составление меню для похода.

Теория: (1 ч) Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. **Практика (1 ч)** Составление меню и списка продуктов для 1-2 дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Просмотр мультимедийной презентации «Приготовление пищи на костре».

9-10. Хранение продуктов. Распределение продуктов для похода.

Теория: (1 ч). Режим и рациональное питание, упаковка, хранение, транспортировка продуктов, основы обработки пищевых продуктов. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Питание группы в туристических условиях ».

11-12.. Обязанности дежурного в походе.

Теория: (1 ч) Знать группы обязанностей (постоянные, временные, дежурные).

Практика:(1ч). Просмотр мультимедийной презентации с последующим объяснением: «Обязанности дежурного в походе»

13-14. Первая медицинская помощь. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: (1 ч) Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах (переломы, кровотечения), тепловом и солнечном ударе, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся.

Практика:(1ч). Комплектование медицинской аптечки. Оказание первой доврачебной помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи. Переноска пострадавшего.

15-16. Оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых.

Теория: (1 ч) Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Практика:(1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим объяснением: «Оказание первой помощи при порезе, укусе насекомых»

17-18, 19-20. Комплекс физических упражнений в походе.

Практика (4 ч). Медленный бег, упражнения на восстановления дыхания, упражнения на осанку.

Раздел. 4. «Основы краеведения» (2 год обучения)

1-2. Краеведение в туристических походах.

Теория (1ч). Природные богатства родного края, культурно – познавательный туризм, спортивный туризм, лечебный туризм, экологический туризм.

Практика (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Интересные факты о краеведении нашего поселка».

3-4. Изучение и охрана природы.

Теория (1ч). Воздействие человека на природу. Охрана природы. Отношение между природой и человеком.

Практика (1ч) Просмотр мультимедийной презентации: « Интересные факты, о заказниках Муромцевского района».

5-6. Природное наследие.

Теория (1ч). Отношение между природой и человеком, негативное воздействие человека на живые организмы, загрязнение воздуха, загрязнение воды, почвы, истребление животных.

Практика (1ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Как человек может повлиять на уголок природы?».

7-8. Родной край его природа. Экскурсия по родному краю.

Теория (1ч). Связь неживой и живой природы, многообразие природы родного края, условия, влияющие на сохранение здоровья и жизни человека и природы, способы сохранения окружающей природы. Правила поведения в природе.

Практика (1ч). Просмотр мультимедийной презентации: « Заповедники и заказники родного края».

9-10. Охрана природы.

Теория (1ч). Бережное отношение к природе, природа Омской области, разнообразие природы родного края.

Практика (1ч). Создание памятки: « Культура общения и охрана природы»

11-12. Ресурсы растительного и животного мира. Роль живых организмов в жизни человека.

Теория (1ч). Заповедники, заказники. Растения, обогащающие воздух кислородом, растительность, влияющая на климат увлажнения воздуха. Защита деревьев и кустарников. Что дают человеку животные.

Практика (1ч) Просмотр мультимедийной презентации: « Роль живых организмов в жизни человека».

13-14, 15-16. Полезные ископаемые и их применение.

Теория (2ч). Полезные ископаемые, разнообразие полезных ископаемых, основные свойства полезных ископаемых их применение, виды и способы добычи полезных ископаемых, характеристика полезных ископаемых (жидкие , твердые, газообразные).

Практика (2ч). Работа учебным комплектом « Полезные ископаемые» (глина, песок, гранит, каменный уголь, железная руда, известняк). Просмотр фильма « Полезные ископаемые, польза разнообразия», « Богатства земных кладовых».

3 год обучения. Закрепление и совершенствование туристических навыков.

Содержание учебного плана (3 год).

Раздел. 1. «Азбука туристско – бытовых навыков туриста» (3 год обучения)

1-2. Вводное занятие. Составление буклета: « Азбука туриста».

Теория: (1ч) Закрепление понятий «турист», «поход», «привал»;

Практика (1ч) Просмотр видеоролика с последующим обсуждением «Умение проявлять заботу о чистоте окружающей среды».

3-4. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Разведение костра. Виды костров».

Теория: (1ч) Укладка растопки для разведения костра шалашом и колодцем.

Практика: (1ч): Практическое занятие « Разведение костра».

5-6, 7-8. Условные знаки спортивных карт: масштабные, линейные, внемасштабные, знаки обозначения дистанции по спортивному ориентированию.

Теория: (2ч) Приемы чтения карт, классификация по цвету и виду, знание условных знаков.

Практика: (2ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Условные знаки спортивных карт: масштабные, линейные, внемасштабные, знаки обозначения дистанции по спортивному ориентированию».

9-10. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Организация бивака и охрана природы».

Теория: (1ч) Оборудование укрытий из подручных средств (ветки, лапник, жерди, веревка), выбор место для костра, соблюдение правил техники безопасности при организации

бивачных мест, соблюдению санитарно-гигиенических норм при приготовлении пищи в природных условиях.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Организация бивака и охрана природы».

11-12. Практическое занятие: «Туристическое снаряжение. Личное снаряжение туриста»

Теория: (1ч) Общие требования к туристскому снаряжению: безопасность эксплуатации, прочность. Минимальный вес и объем, простота в использовании, многофункциональность, комфортность, гигиеничность, эстетичность.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Туристическое снаряжение. Личное снаряжение туриста».

11-12. Практическое занятие на свежем воздухе: « Групповое снаряжение туриста. Специальное снаряжение туриста».

Теория: (1ч) Основные понятия группового и специального снаряжения, укладка рюкзака, составление индивидуального списка снаряжения с учетом веса рюкзака и комфортности передвижения.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Групповое снаряжение туриста. Специальное снаряжение туриста»

13-14. Питьевой режим на туристической прогулке.

Теория: (1 ч)

Практика: (1 ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Питьевой режим на туристической прогулке»

15-16. Экскурсия в лес с элементами практического занятия: «Через движение познаю природу».

Теория: (1ч) Представлений детей о природе родного края, природа – источник первых конкретных знаний о родном крае (объекты живой и неживой природы, растительность леса, дикие животные, птицы), названия лекарственных растений родного края, зависимость жизнедеятельности обитателей леса от изменений в природе.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации с последующим обсуждением: «Через движение познаю природу».

Раздел. 2. «Топографическая подготовка юного туриста» (3 год обучения)

1 - 2. Вводное занятие. Безопасное поведение и действия при потере ориентировки в лесу.

Теория: (1 ч) беседа, рассказ, лекция, диалог. Рассуждение на тему: « Нужно ли уметь ориентироваться в лесу».

«Практика: (1 ч). Просмотр мультимедийной презентации «Безопасное поведение и действия при потере ориентировки в лесу»

3-4, 5-6. Практическое занятие: «Условно топографические знаки».

Теория: (2 ч). Условные знаки, изолинии, линии движения, значки. Виды условных знаков (площадные, точечные линейные). Знакомство с изображением местности. Способы изображения на схемах и планах.

Практика (2ч) Что значит ориентироваться на местности? Условно топографические знаки.

7-8 . Виды туристического ориентирования.

Теория: (1ч) Что такое ориентирование. Север, запад, восток – расположение на карте. Определение сторон горизонта по восходу и закату.

Практика: (1ч) Изучение способов определения ориентирования на практике.

9-10. Практическое занятие: « Движения по обозначенным маршрутам».

Теория: (1ч) Что такое маршрут.

Практика: (1ч) Составление маршрута плана по описанию.

11-12. Ориентирование в заданном направлении. Ориентирование по выбору.

Теория: Основные этапы ориентирования в заданном направлении.

Практика: Закрепление правил пользования компасом для ориентирования в заданном направлении.

13-14. Практическое занятие: « Ориентирование по местным предметам. Чтобы не заблудиться в лесу».

Теория: (1ч) Алгоритм действий. Как проводить ориентирование по местным предметам. Польза данного навыка. Ориентирование по компасу. Ориентирование без компаса. Ориентирование с помощью солнца, луны и звезд.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Ориентирование по местным признакам»

15-16 . Экскурсия: «Ориентирование по карте на местности».

Теория: (1ч) Этапы ориентирования. Виды ориентирования на местности по карте. Последовательность ориентирования. Классификация знаков.

Практика: (1ч.) Просмотр мультимедийной презентации «Как ориентироваться по карте на местности».

17-18. Практическое занятие: « Экскурсия в лес с элементами практического занятия : «Изучение маршрута. Пользование картой в походе».

Теория: (1ч) Описание маршрута на местности. Составление схемы маршрута движения. Составление описания маршрута. Применение принадлежностей и оборудования.

Практика: (1ч) Применять на практике умения пользоваться на практике компасом линейкой, бумагой. Практическая работа на местности.

Раздел. 3. «Я и мое здоровье» (3 год обучения)

1-2. Вводное занятие. Режим дня как основа жизни человека.

Теория: (1ч) Беседа, диалог о знании основных режимных моментах в течение дня, соблюдение режима дня, выполнение действий, соответствующие режиму дня (зарядка, умывание, еда, прогулка, принятие ванны и т. д.)

Практика: (1 ч) Просмотр видеоролика: «Режим дня как основа жизни человека».

3-4. Корзина питания. Рациональное питание.

Теория: (1ч) Что такое питание. Значение рационального питания, знания о здоровых принципах питания, укрепляющие организм.

Практика: (1ч). Использование наглядного материала: «Рациональное питание», раздаточный материал (на каждый стол) “Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков”, “Таблица калорийности блюд”, “Таблица суточной потребности в калориях”.

5-6. 7-8. Как укрепить свой иммунитет.

Теория: (2ч) Сведения об иммунитете, видах иммунитета, инфекционных заболеваниях, аллергии,

Практика: (2ч) Презентация “Видимая и невидимая защита в организме».

9-10. Вредные привычки их последствия.

Теория: (1ч) Значение систематических занятий физкультурой и спортом для укрепления здоровья. Отработка простейших умений и навыков при закаливании организма водой и солнцем. Основные принципы закаливания (постепенность, систематичность, сочетание различных средств и способов закаливания, правильная дозировка процедур, самоконтроль). Закаливание водой. Обливание. Душ. Купание и плавание. Контрастное закаливание. Польза закаливания организма.

Практика: (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Вредные привычки».

11-12 . Профилактика простудных заболеваний.

Теория: (1ч) Сохранение и укрепление здоровья. Общее представление о гриппе. Причины возникновения, возбудителей, симптомах заболевания. Знать особенности профилактики простудных заболеваний.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Профилактика простудных заболеваний».

13-14. Гигиена туриста и первая доврачебная помощь.

Теория: (1ч) Знания по правилам оказания первой медицинской помощи; Состав походной аптечки, перечень и назначение лекарств.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Гигиена туриста и первая доврачебная помощь».

15-16, 17-18. Лекарственные растения. Необычные растения.

Теория: (2ч) История пользования лекарственными растениями. Представление о лекарственных растениях. Польза лекарственных растений. Правила сбора и сушки лекарственных растений. Применение в жизни лекарственных растений.

Практика: (2ч) Просмотр мультимедийной презентации «Лекарственные растения».

19 – 20. Основы оказания первой доврачебной помощи. Первая доврачебная помощь.

Теория: (0,5 ч) Приемы оказания доврачебной помощи. Понятие о травмах и объеме первой помощи. Раны и кровотечение. Травматический шок. Синдром длительного сдавливания. Правила наложения повязок при ранении и кровотечении. Закрытые травмы. Повреждение головы и лица. Повреждение груди. Повреждение органов брюшной полости. Повреждение позвоночника. Повреждение конечностей. Электротравма. Ожоги. Обморожение. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца. Знать основные приемы оказания медицинской помощи для предотвращения дополнительных травм и облегчения страдания до оказания

квалифицированной медицинской помощи.
Практика: (0,5 ч) Первая помощь при травмах, при травматическом шоке, при синдроме длительного сдавливания, при электротравме, ожоге и обморожении. Искусственное дыхание и наружный массаж сердца. Просмотр фото- и видеоматериалов..

Теория: (0,5 ч) Знать основные приемы оказания медицинской помощи для предотвращения дополнительных травм и облегчения страдания до оказания квалифицированной медицинской помощи.

Раздел. 4. «Основы краеведения» (3 год обучения)

1 -2. Экскурсия.

Теория: (1ч) Что такое экскурсия, история возникновения. Виды экскурсий.

Практика: (1ч). Просмотр презентации « Виды экскурсий», «Зачем ходят в экскурсию».

3-4. Мой край на карте.

Теория: (1ч). История родного края. Что такое родина. Большая Родина. Малая Родина. Достопримечательности родного края. Происхождение термина Сибирь.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Достопримечательности Муромцевского района».

5-6. Экскурсия в лес: «Растительный мир нашего края».

Теория: (1ч). Беседа «Растительный мир нашего края». Растения – живущие существа. Характерные признаки растений. Разновидность деревьев. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны растительного края.

Практика: (1ч). Дидактический материал «Расскажи о дереве». Чтение произведения: « Рассказы о русском лесе».

7-8. Животный мир нашего края.

Теория: (1ч) Беседа «Животный мир нашего края». Разновидность животных. Значение живых организмов в природе и жизни человека. Формы охраны животных. Животные, занесенные в Красную книгу.

Практика: (1ч). Просмотр мультимедийной презентации « Большереченский зоопарк».

9-10. Экскурсия в лес: «Экология леса и здоровья человека».

Теория: (1ч) представления и знаний об особенностях и главных чертах природы России, взаимосвязь компонентов природы, на примерах влияния лесов, важность лесных ресурсов в жизни людей в их различных аспектах;

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Экология и здоровье человека».

11.12. Способы сохранения окружающей природы.

Теория: Формирование первичных представлений о сохранении окружающей природы, человек - часть природы, что он должен беречь, охранять и защищать ее, что в природе все

взаимосвязано, что жизнь человека на Земле во многом зависит от окружающей среде, умения правильно вести себя в природе.

Практика: Просмотр мультимедийной презентации «Способы сохранения окружающей природы».

13.14. Практическое занятие: «Экологические правила поведения на природе».

Теория: (1ч) Охраняемая природная территория. Сохранение, восстановление охраняемых животных и растений. Охрана редких, исчезающих или нуждающихся в особой охране видов животных и растений.

Практика: (1ч) Просмотр мультимедийной презентации «Экологические правила поведения на природе».

15-16. Туристические возможности нашего района.

Теория: (1ч) объяснить значение туристических возможностей нашего района.

Практика: (1ч) Просмотр презентации « По тропинкам пяти озер»

17-18. Реки, озера Муромцевского района.

Теория: (1ч) Познакомить с разнообразием озер, рек, частями водоемов родного края.

Практика: (1ч) Уметь различать водоемы, рассказывать о водоеме по схеме, формулировать выводы из изученного материала.

2.7. Рабочая программа воспитания

Анализ проблемного поля. Возраст обучающихся 8-16 лет. В основном дети воспитываются в полных, многодетных и малообеспеченных семьях. Хочется отметить, что дети не интересуются историей и современной жизнью Юргинского муниципального района, не совершают прогулки по поселку, не знают достопримечательностей и как правильно собраться в поход, спланировать свой маршрут.

Детям необходимо чувствовать собственную значимость и успешность. Степень успешности определяет отношение к миру, желание участвовать в выполняемой работе, стимулирует творчество и сотрудничество. Если обучающиеся будут видеть, что их вклад в общее дело оценен, то в последующих делах они будут участвовать еще активнее и с удовольствием. Инструментом оценки успешности обучающихся может служить слово педагога, его интонация, жесты, мимика, система поощрений и награждений. Очень важно оценивать успешность развития и совершенствования каждой личности и коллектива в целом.

Целеполагание программы.

Цель программы: создать максимально благоприятные условия для раскрытия способностей каждой отдельной личности, формировать интерес к получению знаний и представлений об истории родного города, улучшить коммуникативные умения, знания, навыки обучающихся.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

1. Создать ситуацию успеха для обучающихся.
2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.
3. Формировать познавательный потенциал обучающихся.
4. Воспитывать бережное отношение к истории, природе малой родины.

Ожидаемые результаты:

1. У обучающихся сформированы умения и навыки в сфере общения.
2. Активное участие детей в совместной деятельности.
3. Дисциплинированность, соблюдение нравственно-этических и социальных норм поведения, умение взаимодействовать в коллективе.
4. Увеличение уровня познавательной активности.

Ожидаемый конечный результат: активная личность, умеющая принимать самостоятельные решения, жить в коллективе и выстраивать отношения дружбы и взаимопомощи.

Особенности воспитательного процесса в объединении. Для формирования полноценного детского коллектива, способного самостоятельно развиваться и влиять на формирование отдельной личности, в системе дополнительного образования детей имеются все необходимые объективные условия:

- вся деятельность проходит в сфере свободного времени ребенка;
- содержание и формы работы объединения могут при необходимости варьироваться.

На занятиях необходимо помочь ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, создавать каждому «ситуацию успеха», развивать в ребенке уверенность в себе, учить его самостоятельно мыслить, формировать стремление к самоутверждению

2.8. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия, организуемые для обучающихся объединения и их родителей	Массовые мероприятия различного уровня, в которых обучающиеся могут принять участие
сентябрь	Конкурс рисунков «Мы за мир!» (творческое) Устный журнал «Герои российской гвардии» (патриотическое) Эстафета «Мы – туристы!» (оздоровительное) Беседа «Полезные привычки» (профилактическое) Просмотр и обсуждение видеоролика «Безопасный интернет» (профилактическое)	
октябрь	Беседа ко дню пожилого человека (профилактическое)	
ноябрь	Беседа «Самый дорогой человек», посвящённая Дню матери	
декабрь	Конкурс рисунков «Я люблю свой край!» Огонёк, посвященный Дню героев Отечества (патриотическое) Эстафета «Новогодние старты» (оздоровительное) Просмотр видеоролика «В их жизни каждый день подвиг!» (патриотическое)	
январь	Живой журнал «Наши знаменитые земляки» (патриотическое) Профилактические минутки «Неделя безопасности»	
февраль	Туристско-краеведческая игра «Маршрут», квест «Код здоровья» (оздоровительное);	Лыжня России (оздоровительная)
март	Уроки мужества «У войны не женское лицо» (патриотическая) Беседа «Тонкий лед»	
апрель	Беседа «Правила пожарной безопасности» (профилактическое)	
май	Конкурс рисунков к Дню Победы (патриотическое) Урок памяти «Они сражались за Родину» (патриотическое) Квест «Безопасное лето» (профилактическая)	Акция «Георгиевская лента» (патриотическое)

2.9. Условия реализации общеразвивающей программы.

Кадровое обеспечение программы

Занятия по данной программе проводит педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и наличие обязательной курсовой профессиональной подготовки.

Материально–техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1.	Призмы для ориентирования на местности	10 шт
2.	Верёвка основная (d 10 мм) статика, динамика	до 500 м
3.	Верёвка вспомогательная (d 6 мм) по необходимости	до 20 м
4.	Индивидуальная страховочная система	10-20 шт
5.	Карабин туристский автомат	20-40 шт
6.	Каска защитная	10-15 шт
7.	Жумары (правый, левый)	15-20 шт
8.	Спусковые устройства (восьмёрка)	10-15 шт
9.	Секундомер электронный	2-6 шт
10.	Компас жидкостный для ориентирования	4-6 шт
11.	Карты топографические учебные	Комплект
12.	Карты топографические спортивные	Комплект
13.	Игры учебные по ориентированию	Комплект
14.	Мультимедиа и экран демонстрационный	Комплект
15.	Флипчарт (фломастеры)	Комплект
16.	Нормативные документы по виду спорт «Спортивный туризм», видео материалы соревнований	Комплект метод. материалов

Список литературы:

1. Алёшин В.М., Карта в спортивном ориентировании. -Ч.1. Воронеж, ВГУ, 2004.
2. Алёшин В.М., Близневская В.С., Гречко С.В., Солдатов С.Г., Шихов А.А., Дистанции в лыжном ориентировании. Воронеж, ИПЦ ВГУ, 2009

3. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. – Омск, 1997- 40с
4. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. «Либроком», 2010.
5. Варламов В.Г. Физическая подготовка туристов-пешеходников. – М., 1979.
6. Вяткин Л А., Сидорчук Е.В., Немытое Д.Н. Пешеходный туризм: Туризм и спортивное ориентирование. М., 2001.
7. Гаврилова, О.Д. Денисов, М.О. Ленной. – М.: Госкомспорт России, 2003. – 45с
8. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М,2002 – с45-46
9. Константинов Ю. С, Куликов В. М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
10. Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение. Издание 2-е. Стереотип. 2001– с 98-145
11. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник в 2 т.Т.1 Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры/ Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002. – 428.:ил.
12. Типовая программа по лыжным гонкам (для организации и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии) /Авторы-составители: Н.А. Сладкова, С.А., Т.М. Гаврилова, Р.А. Толмачев. – М.: Госкомспорт России, 2002. - 37с
13. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей/ Под общ. Редакцией –Константинова Ю.С. – М.: ФЦДЮТиК, 2014
14. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л.В. Шапковой. – М.,2003 – с147-225
15. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. Москва, «Физкультура и спорт», 1983.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://sport.ch-lib.ru/> - Инваспорт
3. <http://bmsi.ru/doc/3a26c27b-4988-4141-96b2-be0cb7489fbf> библиотека международной спортивной информации
4. <http://docs.cntd.ru/document/499075641> – Федеральный стандарт спортивной подготовки для лиц с интеллектуальными нарушениями.
5. https://revolution.allbest.ru/sport/00391341_0.html - Организации занятий спортивным туризмом с учащимися.
6. <https://konstruktortestov.ru/test-14453> - Спортивное ориентирование: выбор варианта движения.

Приложение 1

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ
к адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе туристско-краеведческой направленности «Юный турист»,
в том числе и для детей с ОВЗ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данный образовательный маршрут ориентирован на поддержку и развитие обучающегося М., направлен на личностное развитие и успешность (и т.д.), составлен с учетом уровня развития ребенка с ОВЗ. Рассчитан на 2023/24 учебный год.

У М. поставлен диагноз - ____.

Краткая характеристика:

У ребёнка ярко выраженная пониженная работоспособность, быстрая истощаемость, замедленное восприятие, трудности переключения внимания. В общении проявляются нарушения речевой моторики.....

Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Темп работы неустойчивый, процессы возбуждения и торможения разбалансированы, работоспособность низкая. В целом, ребёнок контактен, доброжелателен, настроение позитивное.

Исходя из этого, были поставлены следующие цели задачи:

- создание условий для успешного индивидуального развития ребенка;
- получение первоначальных знаний;
- приобретение практических навыков в области туризма и краеведения;
- овладение навыками самостоятельной работы;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки.

Планируемые результаты:

Успешное освоение содержания адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Юный турист», участие в творческих конкурсах.

Овладение навыками самостоятельной работы.

Владение навыками самоконтроля и самооценки.

МАТРИЦА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

№	ФИО родителей (законных представителей)	Дата	Формы работы (собеседование, консультация, анкетирование и др.)	Отчет о проведенной работе
	Мама	02.09.2024	Собеседование. Знакомство с результатами диагностики. Определение цели и содержания работы по ИОМУ.	С родителями составили цели и задачи для ИОМа
	Мама	23.12.2024	Консультация «Результаты работы по ИОМУ за полугодие». Рекомендации.	С мамой обсудили результаты работы за полугодие. Даны рекомендации по работе мальчика дома.
	Мама	26.05.2025	Итоги работы за год. Определение цели ИОМа на следующий учебный год.	Подвели итоги работы за учебный год.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела/темы	Содержание работы	Количество часов		Дата/время	Планируемые результаты	Форма аттестации/контроля
			Теория	Практика			

Итого:		часов					

**КАРТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО МАРШРУТА РАЗВИТИЯ
УЧАЩЕГОСЯ С ОСОБЕННОСТЯМИ В РАЗВИТИИ
(ОВЗ, РЕБЕНОК-ИНВАЛИД)**

№	Наименование мероприятия (дополнительные занятия по теме, консультация педагога (педагога-психолога), конкурсы, олимпиады)	Уровень (муниципальный, областной, межрегиональный, всероссийский)	Результат	Сроки проведени я
1.	Районное соревнования по спортивному туризму	муниципальный	Участие	октябрь 2024 г.

Заполняются запланированные (уже известные, ежегодно проводимые) мероприятия на учебный год

Приложение 2

Итоговый тест

1. В какую сторону горизонта обращены колокольни на православных церквях?

1. На север
2. На запад
3. На восток

2. Куда указывает ребро между двумя наименьшими цифрами на квартальном столбе?

1. На восток
2. На юг
3. На север

3. Если в местный полдень стать спиной к солнцу, то тень указывает....

1. На север
2. Юг
3. Запад

4. Какой предмет из списка снаряжения не относится к групповому снаряжению?

1. Фонарь
2. Топор
3. Компас.

5. Какую породу деревьев лучше использовать для костра?

1. Осину
2. Сосну
3. Дуб

6. Критерием сушки обуви следует признать нагрев поверхности ботинок до:

1. 50–60 градусов
2. 30–35 градусов
3. 40–45 градусов

7. Каким обязательным требованиям должно соответствовать предполагаемое место бивака?

1. Наличие дров, вдали от населённого пункта, наличие воды
2. Наличие дров, воды, безопасное место
3. Наличие дров, живописное место, расположено выше по течению реки от населённого пункта

8. Что нельзя делать при обморожении?

1. На обмороженные участки кожи наложить повязку
2. Растереть обмороженный участок тела
3. Дать пострадавшему горячее питьё

9. Самое удобное движение группы в походе:

1. Цепочкой – в колонну по одному
2. По парам
3. Идти как угодно

10. На месте Вашего лагеря (около палаток) много сухостойных деревьев. Что с ними стоит сделать?

- а) спилить все;
- б) оставить их в запас;
- в) переставить лагерь в другое место.

Как безопаснее рубить сучья у лежащего дерева?

- а) Стоять на той же стороне, что и ветки;
- б) Стоять на другой стороне от веток;
- в) Дерево между ног.

11. Если группа идет вдоль шоссе, то надо:

- а) Идти всем вместе строем по одному;
- б) Идти с большим интервалом между участниками, растянуться вдоль шоссе;
- в) Идти плотной группой, взявшись за руки.

12. К какой группе узлов относится узел восьмёрка?

1. Узлы для крепления веревки к опоре
2. Проводники
3. Узлы для связывания веревок разного диаметра

13. Какие описания не относятся к признакам устойчивого сохранения хорошей погоды?

1. В течение дня температура воздуха резко меняется: днем жарко, ночью прохладно.
2. Вечером и ночью в лесу заметно теплее, чем на открытом месте, а в низине заметно прохладнее.
3. В лесу и в поле, в низинах вечером одинаково тепло.

14. К какой группе карт относится карта масштаба 1:10000?

1. Мелкомасштабные
2. Среднемасштабные
3. Крупномасштабные

Приложение 3

**ИНСТРУКЦИЯ №1
ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ УЧРЕЖДЕНИЯ**

1. Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников и выполнять правила внутреннего распорядка:

соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;

приходить в одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;

соблюдать чистоту в учреждении и на территории вокруг него;

беречь оборудование и имущество;

экономно расходовать электроэнергию и воду;

соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях;

2. Запрещается:

использовать в речи нецензурную брань;

наносить моральный и физический вред другим обучающимся;

приносить на занятия огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;

пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами);

самовольно проникать в служебные и производственные помещения;

выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений;

3. Требования безопасности перед началом и во время занятий:

находиться в помещении только в присутствии педагога;

соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;

не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;

поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;

при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности.

**ИНСТРУКЦИЯ №2
ПО ПРАВИЛАМ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

1. На территории образовательного учреждения запрещается разводить костры, зажигать факелы, применять фейерверки и петарды.

2. Запрещается курить в здании образовательного учреждения и на его территории.

3. Запрещается приносить в образовательное учреждение спички, горючие жидкости (бензин и растворители), легковоспламеняющиеся вещества и материалы.

4. Запрещается пользоваться в кабинетах осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем или спиралью (у электроплиток).

5. Не пользоваться неисправными электроприборами.

6. В случае возгорания и появления пламени:

применить имеющиеся средства пожаротушения;

вызвать пожарных по телефону 112, 01, 101;

покинуть помещение, если огонь не удалось погасить.

**ИНСТРУКЦИЯ №3
ПО ПРАВИЛАМ ЭЛЕКТРОБЕЗОПАСНОСТИ**

1. Не включать без разрешения педагога электроприборы.

2. Не проверять температуру электроутюга касанием его подошвы пальцами рук.

3. Не включать радиорепродуктор в электросеть.

4. Не вывинчивать электрические лампочки при включенной настольной лампе или включенном выключателе.

5. Не касаться никаких оголенных проводов руками, они могут быть под напряжением.

6. Не открывать розетки и выключатели для ремонта, даже если Вы уже в 11 классе.
7. Не забрасывать на провода различные предметы и веревки.
8. При обнаружении упавшего на землю электропровода со столба не подходите к нему ближе 5 м.

ИНСТРУКЦИЯ №4

ПО ПРАВИЛАМ ДОРОЖНО – ТРАНСПОРТНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Правила безопасности для пешехода.

1. Переходить дорогу только в установленных местах. На регулируемых перекрестках – на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначаемых разметкой местах соблюдать максимальную осторожность и внимательность.
2. Не выбегать на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
3. При выходе из транспорта, если необходимо перейти на другую сторону, нужно пропустить автобус, чтобы контролировать дорогу.
4. При переходе дороги сначала посмотреть налево, а после перехода половины ширины дороги – направо.
5. Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
6. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом – помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и Вы рискуете попасть под колеса.
7. Не играйте с мячом близко от дороги. Мяч может покатиться на проезжую часть, и Вы в азарте не заметите опасности, выбежав за мячом.

Безопасность велосипедиста.

1. Не катайтесь на велосипеде на дорогах с усиленным движением.
2. Перед переходом дороги в городе сойдите с велосипеда и ведите его рядом.
3. При езде на велосипеде в сумерки, позаботьтесь о чистоте катафота на заднем крыле.
4. Даже если Вы переходите дорогу на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны – может ехать нарушитель ПДД.

Безопасность пассажиров.

В автобусе при движении не ходите по салону, держитесь за поручни.

1. В легковой машине занимайте место на заднем сиденье.
2. Не садитесь в машину к незнакомым людям.
3. Отказывайтесь от поездки в машине, если водитель не совсем здоров или принимал алкогольные напитки.

ИНСТРУКЦИЯ №5

ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТУРИСТСКО – СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. При отсутствии педагога не влезать на спортивные снаряды и оборудование.
2. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц.
3. Перед прыжками и упражнениями на воздухе проверить территорию на отсутствие камней, стекла и других опасных предметов.
4. Не толкать друг друга, не ставить подножки.
5. Обувь должна быть на нескользящей подошве (кроссовки, кеды).
6. Если при беге себя плохо почувствовали, перейдите на шаг, а потом сядьте.
7. При беге по пересеченной местности будьте внимательны, чтобы не оступиться или не попасть в яму.
8. Если очень устали и тяжело дышать, прекратите бег и пойдите спортивной ходьбой или обычным пешим ходом. При головокружении или тошноте сообщите об этом.

ИНСТРУКЦИЯ №6 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОГУЛОК, ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДОВ, ЭКСКУРСИЙ, ЭКСПЕДИЦИЙ.

Общие требования безопасности

1. К прогулкам, туристическим походам, экскурсиям и экспедициям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
2. Опасные производственные факторы: Изменение установленного маршрута движения, самовольное оставление места расположения группы; Травмирование ног при неправильной подборке обуви, передвижение без обуви, а также без брюк или чулок; Отравление ядовитыми растениями, плодами, грибами; Заражение желудочно-кишечными болезнями при употреблении воды из непроверенных открытых водоемов.
3. При проведении прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции группу обучающихся должны сопровождать 2 взрослых.
4. Для оказания первой медицинской помощи пострадавшим во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции обязательно иметь аптечку с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств.

Требования безопасности перед началом работы

1. Пройти соответствующую подготовку, инструктаж, медицинский осмотр и представить справку о состоянии здоровья.
2. Надеть одежду и обувь, соответствующую конкретным погодным условиям, не затрудняющую движения. Для предотвращения травм и укусов ног надеть брюки или чулки.
3. Убедиться в наличии и укомплектованности медицинской аптечки.

Требования безопасности во время прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

1. Соблюдать дисциплину, выполнять все указания руководителя и его заместителя, самовольно не изменять установленный маршрут движения, не покидать места расположения группы.
2. Общая продолжительность прогулки составляет 1–4 часа; туристического похода, экскурсии, экспедиции не должна превышать: для обучающихся 1–2 классов – 1 дня, 3–4 классов – 3 дней, 5–6 классов – 18 дней, 7–9 классов – 24 дней, 10–11 классов – 30 дней.
3. Во время привалов во избежание ожогов и лесных пожаров не разводить костры. Не пробовать на вкус какие-либо растения, плоды и грибы.
4. Не трогать руками ядовитых растений и грибов, а также колючих растений и кустарников.
5. **При передвижении не снимать обувь и не ходить босиком.**
6. Во избежание заражения желудочно-кишечными болезнями не пить воду из непроверенных открытых водоемов, использовать для этого питьевую воду из фляжки, которую необходимо брать с собой, или брать кипяченую воду.
7. Соблюдать правила личной гигиены, своевременно информировать руководителя группы или его заместителя об ухудшении состояния здоровья или травмах.
8. **Относиться бережно к природе, к личному и групповому имуществу.**

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При отравлении ядовитыми растениями, плодами и грибами немедленно отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего.
2. При получении воспитанниками травмы сообщить об этом воспитателю, который должен оказать первую медицинскую помощь пострадавшему, сообщить администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании прогулки, туристического похода, экскурсии, экспедиции

1. Проверить по списку наличие обучающихся в группе.
2. Проверить наличие и сдать на хранение туристическое снаряжение.

Приложение 4

Игра «Природа родного края»

Цель – создание условий для развития познавательного интереса с использованием занимательного материала.

Правила игры: в игре принимает весь класс, разделённый на группы (команды);
За каждый правильный ответ 5 баллов.

Станция “Лесная аптека”

1. Ты натёр ногу в пути, как облегчить боль? (**Приложить лист подорожника**).
2. Какое болотное растение можно использовать вместо йода и ваты? (**Мох. Он хорошо впитывает и содержит дезинфицирующие вещества**)
3. Какая лесная ягода может заменить лимон? (**Клюква, она содержит лимонную кислоту**).
4. Плоды каких кустарников богаты витамином С? (**Черной смородины, клюква, шиповника**).
5. Каким лечебным свойством обладает мать-и-мачеха? (**Отвар из листьев и цветов – хорошее средство от кашля**).
6. Какие болезни лечит красавица берёза? (**Берёзовые почки используют при бронхите**).
7. Чем полезны ягоды земляники? (**Богаты минеральными солями, полезны при содержат много витаминов**).

Станция “Самая, самая...”

1. Самый ядовитый гриб? (**Бледная поганка**)
2. Дерево, которое любим на Новый год? (**Пихта, елка**)
3. Назови лесные ягоды нашей области (**Морошка, княженика, голубика, клюква, земляника и тд**)
4. Самые распространенные древесные формы хвойных пород? (**Пихта, кедр, сосна, ель**).
5. Самое распространенное лиственное дерево? (**Береза**)
6. Самое красивое, медоносное, душистое дерево? (**Липа**)
7. Самая большая площадь природной зоны? (**Тайга**)

Станция “Правила поведения в природе”

Задание можно выполнить в виде “Ромашки”, где на каждом лепестке записано начало правила поведения в природе, а участники команды должны его дописать

1. Чтобы не привести к пожару костры (**Не разводить под деревьями**)
2. Уходя с привала, мусор (**Нужно закопать в яму**)
3. Для костров использовать только (**Сухие деревья, ветки**)
4. Чтобы не уничтожить грибницу, собирая грибы (**Следует срезать их ножом**)
5. Цветов не следует рвать (**Много и с корнем**)
6. Не уничтожать (**Муравейники**), не разорять (**Птичьи гнезда**).

Приложение 5

Протокол результатов аттестации обучающихся

20__/20__ учебный год

Вид аттестации _____

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Творческое объединение: _____

Образовательная программа и срок ее реализации: _____

Год обучения: _____ Кол-во учащихся в группе: _____

ФИО педагога: _____

Дата проведения аттестации: _____

Форма проведения: _____

№	Фамилия, имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1							
2							
3							
4							
5							

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____