

Министерство образования Самарской области
Юго-Западное управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Реабилитационная школа-интернат «Восхождение» для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Чапаевск»

Принята на заседании педагогического
совета
от «25» июня 2025

Протокол № 14 от 25.06.2025

Утверждаю
Директор ГБОУ «Реабилитационная школа-
интернат «Восхождение» г.о. Чапаевск
_____ Калабекова Н.А.
Приказ №108/2 от «26» июня 2025г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Юный турист»

направленность: туристско-краеведческая

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Мартынова Елена Валериевна,
педагог дополнительного образования

Чапаевск, 2025

Оглавление

Пояснительная записка

Краткая аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности "Юный турист" (далее - Программа) включает в себя 3 тематических модуля: «Азбука туриста», «Основы ориентирования», "Основы гигиены, первой помощи и общефизической подготовки". Программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории обучающихся школьного возраста с ОВЗ (задержка психического развития и умственная отсталость).

Регулярные занятия спортивным туризмом формируют духовный облик человека, его характер, жизненные ориентиры, отношения к другим людям, к родине, к природе, к труду. Важнейшая сторона детско-юношеского туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно необходимо подрастающему поколению. Походы учащихся, соревнования, экскурсии, проводимые на природе, снимают напряжение.

Программа «Юный турист» направлена на пропаганду знаний, обеспечение правильных действий учащихся в опасных для жизни и здоровья условиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

Содержание программы ориентировано преимущественно на развитие у детей силы, ловкости, выносливости, координации. Одновременно в процессе реализации программы решаются задачи познавательного цикла: дети овладевают краеведческими знаниями, основами экологической культуры. Образовательная деятельность проводится с помощью разнообразных форм туристической направленности: пешие прогулки, туристические походы, игры и др., которые стимулируют мыслительные процессы, способствуют расширению представлений школьников о природе, животном мире, истории родного края, практических навыков безопасного поведения человека в

природе, личностному развитию воспитанников (организованности, ответственности, эрудиции, кругозора, широты интересов, любознательности).

Дополнительная адаптированная общеобразовательная общеразвивающая программа "Родные истоки» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Направленность адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы "Юный турист" **туристско-краеведческая.**

Актуальность программы.

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско - краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования учащихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность учащихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности учащихся.

В современной жизни существует ряд актуальных вопросов, связанных с формированием здоровой, самостоятельной, активной, ответственной личности, способной к социально-значимым преобразованиям в обществе. Одним из них является решение вопроса безопасности жизнедеятельности подрастающего поколения. Ведущую роль в формировании у детей и подростков положительного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих, привитие навыков самостоятельного и безопасного поведения принадлежит школе. Процесс формирования мотивов, норм и правил поведения школьника будет основой для развития у него безопасного стиля поведения, безопасного стиля жизни в обществе. Психологи установили, что подростки в силу своих возрастных психологических особенностей не всегда могут правильно оценить мгновенно меняющуюся обстановку, часто завышают свои возможности. Возникает необходимость познакомить детей с правилами безопасного поведения и выживания в среде, при автономном существовании в природе, выработать автоматизм безопасного поведения, вооружить знаниями и научить использовать опыт, накопленный в обществе. Реализация программы позволит привить учащимся начальные знания, умения, навыки в области безопасности жизни, сформировать у детей обоснованную систему понятий ОБЖ, выработать необходимые умения и практические навыки

безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

Новизна. Адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный турист» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и состоит из 3 модулей: «Азбука туриста», «Основы ориентирования» и "Основы гигиены, первой помощи и общефизической подготовки". Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Отличительной особенностью этой программы является формирование необходимых умений и практических навыков безопасного поведения в повседневной жизни в случае возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

В связи с тем, что для обучающегося с ОВЗ (задержкой психического развития и умственной отсталостью) характерна слабость процессов возбуждения и торможения, замедленное формирование условных связей, затруднено его включение в учебный процесс. Нарушен объем и темп восприятия, недостаточная его дифференцировка, мыслительные операции обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия, слабость обобщения, трудности понимания смысла явления или факта. Для обучающихся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью имеют целый ряд специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется

произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с ОВЗ проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Внимание отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания.

В соответствии с вышеперечисленной характеристикой, дети данной категории имеют особые образовательные потребности:

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- 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.

Педагогическая целесообразность.

Программа реализует личностно ориентированный подход в обучении и воспитании, педагогике сотрудничества. Программа рассчитана на создание условий для формирования патриотизма, устойчивого желания обучающихся объединения вести здоровый образ жизни.

Занимаясь по программе, обучающиеся обогащают запас знаний. Это развивает у них любознательность, стремление к познанию нового, формирует ответственность, навыки поведения в природе и чрезвычайных ситуациях. При изучении тем, предусмотренных программой, формируются навыки коллективной, проектной, творческой и исследовательской деятельности. Программа позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому обучающемуся с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы учащихся с ОВЗ.

Цель программы - создание условий для формирования у обучающихся необходимых для социальной адаптации туристских умений и навыков, эмоционально-ценностных отношений посредством включения их в учебную и практико-ориентированную деятельность в области туризма.

Задачи:

Образовательные:

- Формировать умения и навыки туристской подготовки;
- включать обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края;
- знакомить с новыми формами организации активного досуга;

Развивающие:

- развивать познавательные интересы, интеллектуальные и творческие - способности обучающихся,
- развивать познавательный интерес к туризму и краеведению;
- развивать туристское и спортивное мастерство;
- развивать физические качества;
- развивать память и внимание;
- развивать лидерские, волевые качества;

Воспитательные:

- воспитывать чувство бережного отношения к историческому и культурному наследию своей малой Родины;

- способствовать формированию у учащихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- воспитывать отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности; воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- способствовать формированию культуры общения и поведения в социуме; навыков здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-12 лет

Обучающиеся с ОВЗ отличаются остротой восприятия действительности и окружающего мира в целом. Характерная особенность этого возраста – ярко выраженная эмоциональность восприятия. Они лучше запоминают все яркое, интересное, вызывающее эмоциональный отклик, и пытаются воспитывать в себе ответственного отношения к труду, к окружающей среде. Принимаются все желающие мальчики и девочки, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объём - 108 часов (3 модуля по 36 часов каждый).

Формы обучения:

- подвижные, народные и спортивные игры;
- практические действия с предметами личного и группового туристического снаряжения;
- упражнения по разведению костра, установки палатки, оказания первой медицинской помощи;
- прогулки, экскурсии;
- дидактические игры;
- практические задания;
- опыты, наблюдения;
- творческие задания;
- игры-тренинги;
- обследование.

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 3 часа в неделю в соответствии с расписанием.

Наполняемость учебных групп: не менее 15 человек.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Ожидаемые результаты

Личностные:

сознательность и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.

отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

умение осознавать свои трудности, стремиться к их преодолению, адекватное понимание причин успешности и не успешности творческой деятельности;

формирование таких качеств, как настойчивость, воля, умение доводить начатое дело до конца;

оценивание своих и чужих поступков;

выражение положительного отношения к процессу познания: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать;

оценивание собственной деятельности: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;

использование приобретенных навыков в практической деятельности для самостоятельной творческой деятельности, воспитание творческой активности, развитие инициативы.

Метапредметные:

наличие навыков оценки ситуаций, опасных для жизни и здоровья, навыков планирования действий в экстремальных ситуациях

определение цели и задач учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно;

принятие и сохранение учебно-творческой задачи;

осуществление итогового и пошагового контроля;

следованию при выполнении заданий инструкциям педагога и алгоритмам, описывающим стандартные учебные действия;

умение вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;

наблюдение и умение делать простые выводы;

сравнение и группировка предметов, объектов, их классификация на основе существенных признаков, по заданным критериям;

умение передачи партнеру необходимой информации как ориентир для построения действия, взаимному контролю и оказанию помощи;

умение договариваться, приходить к общему решению, задавать вопросы по существу,

вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении, продуктивно взаимодействовать со сверстниками;

умение сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках.

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством викторины, интеллектуальной игры или интерактивного занятия.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%: работает с учебным материалом с помощью педагога: в основном, выполняет задания на основе образца: удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего - учащийся овладел на 70-100%, предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

Формы подведения итогов реализации программы:

- собеседование.

- наблюдение,
- интерактивное занятие;
- анкетирование,
- выполнение творческих заданий,
- тестирование.
- участие в туристических походах.

Учебный план программы

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Модуль 1	«Азбука туриста»	36	13	23
Модуль 2	"Основы ориентирования"	36	16	20
Модуль 3	"Основы гигиены, первой помощи и общефизической подготовки"	36	16	20
ИТОГО:		108	45	63

Модуль 1. “Азбука туриста”

Туристский быт – это повседневный уклад жизни туристов, связанный с обстоятельствами пребывания в какой-либо местности. Важно не только пройти маршрут, но и получить от этого удовольствие. Что бы поход прошел успешно, в нем все должно быть продумано до самых мелочей. Модуль «Азбука туриста» направлен на подготовку обучающихся к нахождению в полевых условиях похода.

Цель: укрепление здоровья школьников, их физического развития, формирование навыков здорового образа жизни через организацию и внедрение элементарных форм детского туризма.

Задачи:

- сформировать понимание о туристской группе, должностях в группе;
- сформировать навыки обустройства туристского быта в теплое время года;
- сформировать навыки самообслуживания, гигиены и самоконтроля в условиях похода;
- сформировать знания о природе родного края, памятниках природы Самарской области;
- познакомить с особенностями приготовления пищи на костре;
- формировать навыки правильного подбора одежды для похода;
- формировать навыки ухода за личным и общим снаряжением для похода.

Ожидаемые результаты:

- сформировано понимание о туристской группе, должностях в группе;
- сформированы навыки обустройства туристского быта в теплое время года;
- сформированы навыки самообслуживания, гигиены и самоконтроля в условиях похода;
- сформированы знания о природе родного края, памятниках природы Самарской области;
- ознакомились с особенностями приготовления пищи на костре;
- сформированы навыки правильного подбора одежды для похода;
- сформированы навыки ухода за личным и общим снаряжением для похода.

Учебно-тематический план

Модуль 1. “Азбука туриста”

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
2	Должности в походе	2	3	5	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Снаряжение в походе: личное и общее	2	5	7	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Передвижение по маршруту, преодоление препятствий	2	4	6	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Постановка туристского лагеря	2	5	7	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Приготовление пищи на костре, утилизация мусора	4	3	7	педагогическое наблюдение; тестирование
7	Итоговое занятие: итоговая аттестация	0	2	2	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	13	23	36	

Содержание программного материала

№	Наименование темы занятий
1	Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

	Теория. Беседа с родителями и детьми о содержании программного материала базового модуля. Практика. Рассказ детей о своем опыте выезда в походы или на природу с родителями. Инструктаж по технике безопасности. Игры на сплочение коллектива
2	Тема 2. Должности в походе Теория. Должности в группе постоянные и временные. Руководитель группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием, заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные по лагерю и их обязанности. Практика. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.
3	Тема 3. Снаряжение в походе: личное и групповое. Теория. Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для одно-трехдневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Снаряжение для зимних походов. Подготовка личного снаряжения к походу. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Топор, пилы. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование, рукавицы, ножи, половник и др. Особенности снаряжения для различного времени года. Практика. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Сборка палаток. Сборка таганка. Работа со снаряжением, уход за ним.
4	Тема 4. Передвижение по маршруту. Преодоление препятствий Теория. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам. Практика. Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности. Перестроения колонны при преодолении

	сложных участков. Характеристика естественных препятствий: лесные заросли, завалы, склоны, реки, болота, осыпи, снежники. Движение группы по дорогам и тропам. Разведка маршрута и маркировка. Техника движения на равнине по травянистой поверхности, песку, мокрому грунту, через кустарники, по камням, болоту. Техника преодоления завалов, густых зарослей, низинных заболоченных участков. Движение в горах. Передвижение по травянистым склонам, осыпям различной величины. Правила ходьбы в горах (темп движения в зависимости от рельефа местности, правильная постановка стопы, правило трех точек опоры, исключение рывков и прыжков, интервал, движение серпантинном и «в лоб», короткие привалы). Использование силы трения, увеличение или уменьшение давления на поверхность.
5	Тема 5. Постановка туристского лагеря Теория. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Типы костров. Правила разведения костра, заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация ночлегов в помещении. Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Практика. Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.
6	Тема 6. Приготовление пищи на костре Теория. Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и перенос продуктов в рюкзаках. Практика. Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Кипячение воды на костре. Техника безопасности при работе с костром.
7	Тема 7. Итоговое занятие: итоговая аттестация Практика. Выбор маршрута похода и подготовка к походу. Сбор личных вещей, укладка рюкзака, подбор личной аптечки. Подбор командного снаряжения для выбранного маршрута

Модуль 2 «Основы ориентирования»

Ориентирование на местности — это определение своего местоположения относительно сторон горизонта и выделяющихся местных предметов (ориентиров) и точное выдерживание указанного или выбранного направления движения. Точное ориентирование на местности, особенно в сложной обстановке, является одним из важнейших условий успешного перехода и выхода к намеченной цели. Содержание модуля нацелено на развитие навыков ориентирования во время прохождения маршрута.

Цель: укрепления здоровья воспитанников, реализации их физического, интеллектуального и творческого потенциалов посредством занятий ориентированием на местности.

Задачи:

- познакомить с различными видами карт;
- формировать навыки определения своего местоположения на местности;
- формировать навыки работы с компасом;
- формировать навыки измерения расстояний по карте и местности;
- формировать навыки поведения в условиях экстренной ситуации;
- сформировать знания об условных знаках на карте;
- сформировать навыки передвижения по простому маршруту с помощью карты и компаса.

Ожидаемые результаты:

- познакомились с географической и топографической картой;
- сформированы навыки определения своего местоположения на местности;
- сформированы навыки работы с компасом;
- сформированы навыки измерения расстояний по карте и местности;
- сформированы навыки поведения в условиях экстренной ситуации;
- сформированы знания об условных знаках на карте;
- сформированы навыки передвижения по простому маршруту с помощью карты и компаса.

Учебно-тематический план

Модуль 2 «Основы ориентирования»

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	педагогическое наблюдение;

	Занятие по ТБ.				тестирование
2	Такие разные карты.	2	2	4	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Условные знаки на карте	2	2	4	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Знакомство с компасом.	1	3	4	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Ориентирование по компасу и карте.	2	2	4	педагогическое наблюдение; тестирование
6	Ориентирование по местным природным признакам	2	2	4	педагогическое наблюдение; тестирование
7	Ориентирование по небесным светилам.	2	2	4	педагогическое наблюдение; тестирование
8	Составляем карту-план.	2	2	4	педагогическое наблюдение; тестирование
9	Ориентирование в лесу.	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
10	Игра «Ищем клад по карте».	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
11	Итоговое занятие: итоговая	0	2	2	педагогическое наблюдение;

	аттестация				тестирование
	Итого:	16	20	36	

Содержание программного материала

№	Наименование темы занятий
1	Тема 1. Вводное занятие. Теория. Правила ТБ, ППБ. Беседа об опыте ориентирования обучающихся в городе и на природе. Практика. Просмотр видеороликов. о соревнованиях по ориентированию.
2	Тема 2. Такие разные карты. Теория. Рассматривание карт (физическая, политическая, топографическая) и беседа по ним, чем отличаются, чем похожи. Что такое карта. Топографическая карта - изображение на бумаге объектов местности в уменьшенном виде. Объекты местности - (реки, населенные пункты, дороги, растительность, заводы и т. п.) изображаются на карте условными знаками. Практика. Игра «Назови, какая эта карта?»
3	Тема 3. Топографические знаки. Теория. Беседа с рассматриванием топографической карты, значение карты для туриста, условные знаки. Условные топографические знаки - маленькие рисунки, которые немного похожи на местные предметы, если смотреть на них сверху, на карте показано местоположение отдельных предметов. Практика. Рассказ детей, что видят на карте. Упражнения на запоминание знаков Игра «Найди мост (дом, овраг)».
4	Тема 4. Знакомство с компасом. Теория. Чтение рассказа о компасе, беседа по рассказу. Понятие – части света. Практика. Игра с компасом «Определи, где спрятан предмет»
5	Тема 5. Ориентирование по компасу и карте. Теория. Закрепить знания о компасе, топографической карте. Учимся

	ориентироваться по компасу и карте, находить нужный предмет на карте. Практика. Игра «Что находится на севере карты?»
6	Тема 6. Ориентирование по местным природным признакам Теория. 1. У отдельно стоящих деревьев ветви с южной стороны длиннее и гуще, чем с северной. 2. У берёзы кора с южной стороны белее и чище, чем с северной. 3. Мхов и лишайников больше на северной стороне камней и деревьев. 4. Снег весной быстрее тает на склонах, обращённых к югу. Причина всему солнце, ветви деревьев тянутся к нему, получают больше света и тепла на южной стороне, чем на северной. Среда лишайников и мхов – сырость, а сырости и холода больше на северной стороне горизонта, потому что солнечных лучей и тепла практически не попадает, либо мало. Весной солнце немного пригревает, но тепла, чтобы растаял весь снег – не хватает, поэтому быстрее тает снег на юге. Практика. Экскурсия в лес, на луг.
7	Тема 7. Ориентирование по небесным светилам. Теория. Краткая беседа о небесных светилах. Знакомство с правилами ориентирования по небесным светилам. Утром (в 7 часов) солнце бывает на востоке, в полдень – на юге, вечером (в 19 часов) - на западе. Найдя по солнцу эти стороны горизонта, можно определить и другие. Например, если в полдень встать спиной к солнцу, то впереди будет тень, которая указывает на север, слева – запад, справа – восток. Практика. Конкурс шифровальщиков - участники по сторонам горизонта рисуют буквы, из этих букв получиться слова, которые составят основной закон туристов – «Дорогу осилит идущий!»
8	Тема 8. Составляем карту-план. Теория. Закрепление знаний о значении карты для туриста. Составление карты-плана пришкольного участка с использованием топографических знаков. Практика .Игра «Что за знак?» Игра «Найди часть топографической карты на участке» (отмечена крестиком на плане участка)

9	Тема 9. Ориентирование в лесу. Теория. Слушание звуков леса. Знакомство с правилами ориентирования. Практика. Игра «Определи по иллюстрации части света»
10	Тема 10. Игра «Ищем клад по карте». Теория. Рассматривание ранее изученных карт. Игра «Назови, где какая карта?» Практика. Игра с помощью топографической карты «Найди, где спрятан клад?» (на карте нарисован сундучок)
11	Итоговое занятие: итоговая аттестация. Практика. Походы, прогулки, экскурсии.

Модуль 3. «Основы гигиены, первой помощи и общефизической подготовки»

Содержание модуля нацелено на формирование Основы гигиены, первой помощи и общефизической подготовки во время прохождения маршрута.

Цель: укрепления здоровья воспитанников, реализации их физического, интеллектуального и творческого потенциалов посредством занятий по основам гигиены и оказанию первой помощи.

Задачи:

Формировать навыки личной гигиены туриста, профилактика различных заболеваний;

Формировать знания о походной медицинской аптечке;

Формировать знания об Основных приемах оказания доврачебной помощи;

Формировать знания о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений;

Ожидаемые результаты:

Сформированы навыки личной гигиены туриста, профилактика различных заболеваний;

Сформированы знания о походной медицинской аптечке;

Сформированы знания об Основных приемах оказания доврачебной помощи;

Сформированы знания о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений;

Учебно-тематический план

Модуля 3 «Основы гигиены, первой помощи и общефизической подготовки»

№	Название темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	

1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
2	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	4	4	8	педагогическое наблюдение; тестирование
3	Походная медицинская аптечка	2	2	4	педагогическое наблюдение; тестирование
4	Основные приемы оказания доврачебной помощи	4	6	10	педагогическое наблюдение; тестирование
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	2	педагогическое наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка	3	5	8	педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие: итоговая аттестация	1	1	2	педагогическое наблюдение; тестирование
	Итого	16	20	36	

Содержание программного материала.

№	Наименование темы занятий
1	Тема 1. Организационное занятие Теория. Правила ТБ на занятиях. Практика. Просмотр видеофильма.
2	Тема 2. Личная гигиена туриста. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды. Общая гигиеническая характеристика 15 тренировок, походов и путешествий. Сущность закаливания, его

	значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой. Систематические занятия физическими упражнениями, как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Практические занятия. Разучивание комплекса упражнений гимнастики. Применение средств личной гигиены в походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними.
3	Тема 3. Походная медицинская аптечка Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Различия в принципе действия. Состав походной аптечки для походов выходного дня и многодневных. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты. Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые в зависимости от хронических заболеваний. Практические занятия. Формирование походной медицинской аптечки
4	Тема 4. Основные приемы оказания первой помощи . Соблюдение гигиенических требований в походе. Походный травматизм. Заболевания в походе. Профилактика заболеваний и травматизма. Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению гигиенических навыков. Помощь при различных травмах. Тепловой и солнечный удар, ожоги. Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током. Искусственное дыхание. Непрямой массаж сердца. Респираторные и простудные заболевания. Укусы насекомых и пресмыкающихся. Пищевые отравления и желудочные заболевания. Наложение жгута, ватно-марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка. Практические занятия. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, диагноза, практическое оказание помощи).
5	Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костносвязочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система - центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на

	укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятий спортом.
6	Общая и специальная физическая подготовка. Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения. Ежедневные, индивидуальные занятия членов группы. Практические занятия. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства туристов. Место специальной физподготовки на различных этапах процесса тренировки. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.
7	Тема 5. Итоговое занятие: итоговая аттестация. Практика. Квест игра по станциям «Юный турист».

Раздел «Воспитание»

Цель воспитательной работы - развитие личности ребенка посредством спортивного ориентирования и туризма.

Задачи:

- формирование умений и навыков самостоятельной работы на туристских дистанциях, ориентирования на местности, оказания первой помощи;
- просвещение в сфере туристско-спортивных знаний;
- формирование чувства бережного отношения к природе родного края, ко всему живому;
- воспитание чувства патриотизма и уважения к истории России, Самарского края;

Ожидаемые результаты:

- освоение детьми понятий: ориентирование на местности, оказание первой помощи, принципы совместной деятельности;
- практическое применение освоенных понятий;
- понимание значимости бережного отношения к природе родного края, ко

всему живому;

– бережное отношение к истории и традициям своей семьи, понимание важности знания истории своей страны и малой родины;

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие *методы воспитания*: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воздействием коллектива.

Работа осуществляется в следующих *формах*:

Прогулки, экскурсии, практические занятия, викторины, квесты, игры-путешествия, участие в проектной деятельности.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- открытых занятий для родителей;
- консультаций в групповом чате;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- анкетирования;
- беседы с детьми.

Обеспечение программы

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы обучения:

- словесные (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядные (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу);
- практические (выполнение работ по инструкционным картам, схемам);

- объяснительно-иллюстративный – предоставление информации личными способами (объяснения, рассказ, инструктаж, беседа, демонстрация);
- эвристический – метод творческой деятельности (создание творческих моделей, проектов и др.);
- программированный – набор операций, который необходимо выполнить в ходе практических работ (проектная деятельность и др.);
- репродуктивный – воспроизведение знаний и способов деятельности (собираение моделей и конструкций по инструкции или образцу, беседа, упражнения по аналогу и др.);
- поисковый – решение проблемных задач с помощью педагога и самостоятельное решение проблем, задач.

Методы работы:

- словесные методы: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: презентации, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций;
- практические методы: изготовление рисунков, фотографий, участие в практической деятельности.

Сочетание словесного и наглядного методов учебно-воспитательной деятельности, воплощенных в форме рассказа, беседы, творческого задания, позволяют психологически адаптировать ребенка к восприятию материала, направить его потенциал на познание истории родного края, расширения кругозора.

Занятия представляют гибкую структуру, которые в зависимости от возраста, индивидуально-психологических особенностей и состояния, данных детей могут варьироваться изменяться и дополняться, включают в себя следующие виды деятельности:

1. Краеведение
2. Специальная физическая подготовка
3. Оказание первой медицинской помощи
4. Работа на командообразование в коллективе
5. Ориентирование на местности
6. Воспитательная работа

Формы организации обучения:

- занятия в малой группе;
- групповые занятия;
- тренировки в спортивном зале;
- тематические вечера;
- тренировки в парках и скверах;
- участие в соревнованиях, туристских фестивалях;
- открытые занятия;
- походы выходного дня.

Методы обучения, используемые в образовательном процессе:

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- круговой метод (метод круговой тренировки);
- метод сравнительного анализа;
- словесные методы;
- наглядные методы: метод иллюстраций и метод демонстраций;
- практические методы.

Информационное обеспечение

1. Презентации
2. Интернет сайты (рекомендованные к использованию).

Материально — технические условия реализации программы. Для проведения теоретических занятий в школе имеется учебный кабинет, соответствующий санитарно - гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Проведение практических занятий на местности должно происходить на стадионе, в парке или в лесу.

Перечень оборудования и снаряжения:

1. Географические карты России и Самарской области.
2. Палатки
3. Туристские коврики
4. Рюкзаки
5. Тенты

6. Костровое оборудование: котлы, тросик
7. Рукавицы костровые (брезентовые)
8. Лопата саперная в чехле
9. Пила походная
10. Топор в чехле
11. Аптечка медицинская в упаковке
12. Ремонтный набор
13. Фотоаппарат
14. Видеокамера
15. Термометр наружный
16. Термометр водный
17. Веревки основные
18. Веревки вспомогательные
19. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
20. Мячи набивные
21. Скакалки
22. Канцелярские принадлежности.
23. Маршрутные документы (маршрутные листы)

Рекомендуемый перечень личного туристского снаряжения учащегося

1. Рюкзак для туристских походов.
2. Коврик туристский.
3. Спальный мешок.
4. Накидка от дождя
5. Фонарик
6. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
7. Обувь спортивная (типа шиповки).
8. Сапоги резиновые.
9. Фляжка или емкость для питьевой воды (1–1,5 л).
10. Головной убор.
11. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
12. Спортивный тренировочный костюм.
13. Свитер шерстяной.
14. Брюки ветрозащитные.
15. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).

16. Блокнот и ручка.
17. Перчатки рабочие.
18. Носки шерстяные.
19. Сидушка походная.
20. Индивидуальный медицинский пакет.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2012
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019.
3. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ «Турист», 2018.
4. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М.: ЦРИБ «Турист», 2018.
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М.: «Просвещение», 2019.
6. Волович В.Г. Академия выживания. - М.: «Толк», «Техноплюс», 2018.
7. Волков Б.П., Волков Н.Н. Организация и проведение поисково-спасательных работ силами туристской группы (методическое пособие). - М.: ЦРИБ «Турист», 2018
8. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. - М.: ФИС, 2019.
9. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 2019
10. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 2019
11. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018
12. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 2018
13. Сергеев В.Н. Гигиена и самоконтроль туриста : методические рекомендации. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019.
14. Храмков Л.В. Введение в Самарское краеведение Самара, 2018.

15. Храмков Л.В. Самарский край в судьбах России. Самара: изд-во «Самарский университет», 2019.
16. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме мнимые и действительные. - М.:ФиС, 2018.
17. Штюмер Ю.А. Профилактика туристского травматизма. - М.: ЦРИБ «Турист», 2019.