

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА
Г. ТУЙМАЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
· МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы
Протокол № 1
от «28» 09 2021 г.



«Утверждаю»
Директор МАОУДО ЦДООТ
Туймазы МР ТР
Р.М. Фаррухшин
от _____ 20__ г.

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВСЁ В МОИХ РУКАХ»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Автор-составитель:
М.С. Баньщикова, педагог
дополнительного образования
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы

г. Туймазы
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Всё в моих руках» (далее Программа) предназначена для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья – ОВЗ (лица с интеллектуальными нарушениями) и является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

По целевой направленности данная Программа – социально-педагогическая. Однако, особое внимание уделяется как туристско-краеведческой, так и физкультурно-оздоровительной деятельности. Программа модифицированная, разработана на основе Методических рекомендаций 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 МОиН РФ от 29.06.2016 № ВК-641/09) и дополнительных образовательных общеразвивающих программ: Панюковой Г.А. «Детский туризм для детей-инвалидов и детей с ОВЗ» (2019г.), Карповой М.В. «Физкультурно-оздоровительная программа для учащихся с ОВЗ» (2018г.), Халиковой А.З. «Туризм для всех» (2017г.).

Нормативно-правовую основу разработки Программы составляют:

- Конституция Российской Федерации;
- Конституция Республики Башкортостан;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» - редакция от 02.07.2021 с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021;
- Закон РБ от 01.07.2013 г. № 696-з «Об образовании в РБ» - с изменениями на 05.05.2021 г.;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (изменения и дополнения от 11.06.2021г.);

- Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в Республике Башкортостан» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181 «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642;
- Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» на 2013 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РБ от 21.02.2013 г. № 54 (с изменениями на 25 июня 2021 года);
- Приказ МО РФ от 20.09.2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии»;
- Приказ МО РФ от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 г. (с изм. на 30.09.2020 г.);
- Письмо Министерства науки и образования РБ от 13.11.2020 г. № 14-19/576 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196;
- Письмо МО РФ от 18.04.2008 г. № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»;
- Письмо МО и науки РФ от 29 марта 2016 года № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления

детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

- Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19), утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 с изм. от 24.03.2021 г. (постановление № 10);

- Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, Министерство образования и науки РБ, 30.03.2020 г.;

- Устав ОУ.

В нашем государстве есть особые дети, которые имеют различные отклонения в развитии. Таких детей принято называть – дети с особыми образовательными потребностями или дети с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности.

В настоящее время количество инвалидов в Российской Федерации в целом значительно выросло. Дети с патологиями нервной системы и умственной отсталостью являются абсолютным большинством среди детей инвалидов в России. Практически в каждом крупном городе регионов есть специальные коррекционные школы VIII вида. Связано это с рядом факторов: педагогическая запущенность детей, неблагоприятная обстановка в семье, алкоголизация населения, распространение наркотиков, перенесенные внутриутробные инфекции и т.д. Много уделяется проблеме образования детей с интеллектуальной недостаточностью, создаются инклюзивные группы в детских садах, школах, разрабатываются методики работы с детьми по основным учебным дисциплинам, но в то же время существует проблема

научно-методического обеспечения учебного процесса в свободное от учебы время, когда дети преимущественно предоставлены сами себе.

В современной социально-экономической ситуации развития общества эффективность системы дополнительного образования в реабилитации «особых детей» не вызывает сомнения.

АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕОБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

В системе дополнительного образования одним из действенных методов социально-педагогической адаптации являются занятия туризмом, которые уникально сочетают в себе познание окружающего мира, физическое совершенствование, двигательную активность и развитие личностных психологических качеств.

Актуальность Программы заключается в обеспечении дополнительными возможностями для удовлетворения образовательных потребностей детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в области спорта и туризма, и ориентированностью на личностный успех.

В настоящее время туризм играет значительную роль в воспитании и реализации ценностей личности. Он занимает достойное место среди социокультурных процессов. Гуманитарный потенциал туризма просто огромен и необходимо его использовать в воспитании подрастающего поколения, тем более в воспитании детей, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Туристское объединение является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Детям-инвалидам и детям с ОВЗ тяжело адаптироваться в обществе, поэтому они нуждаются в особом подходе к обучению. Каждый педагог должен понимать, что учебный процесс не может состоять только из обучения конкретным навыкам и знаниям, он должен помогать ребенку социализироваться и адаптироваться в обществе, учиться чувствовать себя увереннее в самом себе.

Отличительная особенность данной Программы заключается, прежде всего, в её комплексности и компактности, которые позволяют привить интерес к туризму.

Особенность детского туризма – это развитие самоуправления в коллективе, насыщение свободного времени обучающихся социально значимой деятельностью. Кроме того, туризм развивает у детей высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие. Участие в занятиях, простых туристских соревнованиях и/или мероприятиях, походах и экскурсиях дает ребенку возможность проявить свои способности и помочь при этом своим друзьям. Здесь и самоутверждение, и определение своей жизненной позиции.

Игра, как форма активности, занимает важное место в жизни ребенка и благотворно влияет на формирование детской души, развитие его физических и психических сил и способностей. В игре растущий организм познает жизнь, учится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, взаимодействовать с другими детьми и взрослыми, расширять кругозор, уточнять представление об окружающем мире. Не случайно В.В. Зеньковский, Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин и другие психологи детства считают игру основным средством социализации личности.

Сила игры в её эмоциональности и увлекательности. Интересную и доступную игру всегда сопровождают радость и удовольствие. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у детей положительные эмоции, приятное волнение. Во время игры дети выполняют всё то, что вне игры им кажется неинтересными, трудным и скучным. Поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы, комплексы неуверенности, формируются такие жизненно важные качества личности, как ответственность, инициатива, настойчивость в преодолении трудностей, наблюдательность, умение владеть собой, подчиняться правилам игры.

Целенаправленная эмоциональная игровая нагрузка, оказываемая особое стимулирующее воздействие на организм ребенка с ограниченными возможностями здоровья, а в частности, с интеллектуальными нарушениями,

больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению его естественной потребности в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии – вынужденному спутнику ребенка с нарушениями в развитии, но и способствует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, закаливанию и тем самым профилактике соматических заболеваний.

Подвижные игры хороши тем, что в них, как правило, используются знакомые и естественные движения: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с предметами. Ими можно заниматься без специальной подготовки, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменять соответственно интеллектуальным и физическим возможностям ребенка. Желание играть – главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Но вызвать интерес, сформировать потребность играть часто сопряжено с трудностями, так как при нарушении умственного развития главными и ведущими неблагоприятными факторами оказываются слабая любознательность, замедленная обучаемость, плохая восприимчивость к новому.

Поэтому выбор коррекционно-развивающих и подвижных игр для детей с отклонениями интеллекта требует особого внимания. И здоровые дети, и дети аномального развития играют в одни и те же игры, но умственно отсталый ребенок никак не может быть приравнен к нормально развивающемуся, даже более младшего возраста. Он – иной по своим проявлениям.

При обучении детей-инвалидов и детей с ОВЗ необходимо помнить об их уникальности, и понимать, что учебный процесс должен подстраиваться под них, а не наоборот.

Занятия туристской деятельностью расширяют познавательные возможности ребенка с ОВЗ, обогащают его эмоциональную жизнь, делают доступными элементы творчества, развивают эстетически. Так как психические процессы взаимосвязаны и взаимодействуют друг на друга, то, воздействуя на какой-либо один из них, мы обеспечиваем формирование всех психических функций. Так изучение окружающего мира, мира природы, способствует

развитию внимания, физическому укреплению здоровья (при учебно-тренировочных занятиях на местности, экскурсиях, прогулках в лес), интеллектуальному развитию, а это в свою очередь, влияет на формирование и становление личности ребенка.

Учебный процесс включает в себя изучение основных этапов туристской деятельности: подготовка к походу, соревнованию, непосредственное участие в них, подведение итогов, правила поведения и выживания в лесу, основы оказания первой доврачебной помощи.

Новизна Программы заключается в том, что за короткий промежуток времени обучающиеся получают начальные туристские знания, умения и навыки, закрепляют их на практике во время учебно-тренировочных занятий, походов и соревнований.

Содержание Программы предусматривает приобретение обучающимися знаний о родном крае, о технике и тактике туристского многоборья, ориентировании на местности. Решение воспитательных и оздоровительных задач является обязательным компонентом каждой темы.

Педагогическая целесообразность Программы объясняется тем, что в неё включены такие виды деятельности, как самостоятельная работа с выполнением различных упражнений и заданий на занятиях, экскурсиях, в походах. Программа предполагает использование методов активного обучения, демонстрации и практики, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности. Теоретическая часть не перегружена и для более легкого восприятия преподносится в виде ярких образов и картинок презентации.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: социализация и адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья к жизни в обществе посредством занятий туризмом.

В соответствии с поставленной целью формируются следующие взаимосвязанные *задачи*:

Обучающие:

- формирование начальных туристских знаний;

- приобретение первичных туристских умений и навыков в сфере организации туристского быта и первой доврачебной помощи;
- обучение элементарным приемам техники преодоления препятствий;
- приобретение умений и навыков в работе с картой и компасом;
- ознакомление с принципами составления рационов питания для походов выходного дня.

Развивающие:

- развитие психических процессов: внимания, воображения, памяти, мышления, речи;
- формирование основ охраны здоровья через подвижные игры;
- расширение активности ребенка через подвижные игры с учетом индивидуальных и возрастных особенностей;
- развитие ловкости, точности и быстроты движений, внимательности, умения ориентироваться в пространстве;
- формирование черт личности, способствующих успешной адаптации в социуме: коммуникабельности, инициативности, любознательности.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни;
- воспитание гуманного отношения к природе и окружающей среде;
- создание благоприятного психологического климата в объединении;
- воспитание характера, воли, чувства ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;
- усвоение принципов безопасного и здорового образа жизни;
- формирование прочных межличностных отношений в коллективе: воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской поддержки.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Комплектация состава объединения происходит из обучающихся 14 – 18 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы – до 12 человек. При приеме в объединение необходимо получить от родителей (законных представителей) заявление с просьбой о зачислении их детей.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ

Умственная отсталость (УО) связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза. Общим признаком у всех детей с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания образования и социальной адаптации.

Категория воспитанников с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной квалификацией умственной отсталости (МКБ-10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Вследствие этого знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе обучения. Указанные недостатки характерны как для детей с легкой умственной отсталостью, так и для детей с

умеренной и тяжелой умственной отсталостью. У детей с глубокой умственной отсталостью, а также с множественными тяжелыми нарушениями развития, весь процесс познания или окружающей действительности фактически выведен на формирование условно-рефлекторной деятельности на отдельные объекты.

Развитие психических процессов у детей с умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, а у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью нарушаются уже первые ступени познания – ощущение и восприятие. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие умственно отсталых детей оказывается значительно более сохранным, чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей 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 и т. д.

У детей с легкой умственной отсталостью из всех видов мышления в большей степени нарушено словесно-логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудности понимания смысла явления или факта, у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью преобладает наглядно-действенное мышление, наглядно-образное находится в стадии формирования. У детей с глубокой умственной отсталостью мы можем говорить только о наличии отдельных мыслительных операций, которые в полной мере таковыми не являются, так как осуществляются только за счет сопряженной деятельности со взрослыми. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью.

Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации воспитанниками с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических способностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти детей с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько в ее воспроизведении: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы обучающихся с умственной отсталостью всех степеней проявляются в особенностях внимания, которое отличается сужением объема, малой усидчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Для детей с легкой умственной отсталостью объем произвольного внимания примерно 10 минут, для умеренных и тяжелых умственно отсталых детей 5-7 минут, для детей с глубокой умственной отсталостью – около 2-3 минут.

Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У обучающихся с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, что проявляется в недоразвитии всех сторон

речи: фонетической, лексической, грамматической. Для детей с легкой умственной отсталостью характерно либо снижение потребности в речевом общении, либо повышенная навязчивость и заикленность на одной значимой для ребенка теме. Активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие по их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Речь детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью характеризуется как речь, носящая ограниченный бытовой характер, фраза не распространенная, несогласованная. Она может быть эмоционально окрашенной, в силу того, что дети чаще всего используют шаблоны, которые им дал взрослый. Дети с тяжелой умственной отсталостью могут быть и условно «безречевыми», но в речи могут быть ими использованы простые слова, словоформы. Дети с глубокой умственной отсталостью в речи имеют либо только вокализмы, либо сочетания звуков, с помощью которых они могут реагировать на окружающих, однако иногда в речи могут появиться и простые словоформы из нескольких слогов.

Психологические особенности умственно отсталых детей проявляются в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических. Для многих детей с умеренной и тяжелой легкой умственной отсталостью характерны персеверации эмоций. Волевая сфера воспитанников с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

При проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы обучающихся

целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: предметная, изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная Программа ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения - 144 часа, по 2 часа 2 раза в неделю. Продолжительность занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья – 40 минут. Между занятиями предусматривается 10 минут перерыва.

Важной составляющей Программы является также использование новейших интерактивных технологий, используемых в современном обучении для развития у детей их творческих способностей.

Программа не реализуется в дистанционной форме, но отдельные разделы и темы могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

При работе с «особыми» детьми нужно учитывать разную степень освоения преподаваемого материала, замедленный темп усвоения информации, необходимость периодического повторения пройденного материала и медленное, относительно обычного, выполнение поставленной задачи. При изучении детьми с ограниченными возможностями здоровья азов туризма нельзя надеется на то, что какие-то сведения «разумеются сами по себе». Таким «особенным» детям нужно объяснять все детали каждого туристского этапа. Уровень индивидуальных возможностей каждого ребенка определяется еще на начальной стадии занятий. В пределах одной группы дети будут усваивать разный объем знаний и навыков. Это не исключает проведения единых для всех детей туристских мероприятий.

Занятия организуются с учетом индивидуально-личностного подхода.

Сложность туристских мероприятий для детей с психофизическими возможностями должна нарастать постепенно.

Воздействие на ум, тело и душу растущего человека невозможно вести последовательно: сначала отшлифовать одну грань, затем другую и под конец третью. Процесс «обработки» идет параллельно по всем направлениям одновременно. Разностороннее, комплексное воздействие на личность ребенка является основным и безусловным психолого-педагогическим достоинством грамотно организованной туристско-краеведческой работы с детьми.

Таким образом, данная Программа реализуется через применение следующих *методов обучения*, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ педагогом приемов исполнения; наблюдение; работа по образцу);
- практические (учебно-тренировочные занятия, походы выходного дня, экскурсии, соревнования и др.);
- словесные (беседа, рассказ, объяснение, анализ текста).

Теоретическая часть не перегружена и для более легкого восприятия в организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой.

Успешно реализуются такие *формы занятий*, как: игра, беседа, викторина, конкурсы, мастер-класс, наблюдение, поход, праздник, практическое занятие, презентация, соревнование, творческая мастерская, тренинг, тестирование, турнир, фестиваль, шоу, экскурсия, эстафета, ярмарка.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУДО ЦДООТ. Спаренные занятия по 40 минут с 10 минутным перерывом проводятся два раза в неделю. Порядок изучения тем в учебно-тематическом плане варьируется и определяется педагогом в зависимости как от физического состояния и пожеланий детей, так и от погодных условий, т.к. деятельность объединения включает в себя учебно-тренировочные занятия на местности, походы выходного дня, а также занятия на свежем воздухе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

«Всё в моих руках» (144 ч.)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		тео- рия	прак- тика	всего	
1.	<i>Введение</i>	2	2	4	
1.1	Введение в предмет	1	1	2	вводный контроль, наблюдение опрос
1.2.	Безопасность юного туриста	1	1	2	наблюдение, игра
2.	<i>Туристская подготовка</i>	15	31	46	
2.1.	Личное и групповое снаряжение туриста	2	3	5	опрос, тестирование
2.2.	Туристский быт	2	4	6	наблюдение, беседа, практическое выполнение
2.3.	Питание в туристском походе	2	2	4	опрос, беседа, практическое выполнение
2.4.	Организация туристского похода	3	4	7	наблюдение, опрос, практическое выполнение
2.5.	Подведение итогов похода	--	1	1	беседа, самостоятельная работа
2.6.	Специальное туристское снаряжение	2	3	5	наблюдение, опрос
2.7.	Узлы. Техника вязания узлов	2	3	5	наблюдение, мини- соревнование
2.8.	Отработка элементов туристской полосы препятствий	2	6	8	наблюдение, самостоятельная работа
2.9.	Прохождение полосы препятствий	-	5	5	наблюдение, самостоятельная работа
3.	<i>Краеведение</i>	4	5	9	

3.1.	Природные особенности родного края	2	2	4	опрос, викторина
3.2.	В мире природы	1	2	3	опрос, кроссворд, самостоятельная работа
3.3.	Природоохранная деятельность туриста	1	1	2	наблюдение, опрос
4.	<i>Топография и ориентирование</i>	4	8	12	
4.1.	Понятие о карте. Условные знаки	1	3	4	наблюдение, опрос, топографический диктант
4.2.	Компас и правила работы с ним	1	2	3	наблюдение, опрос, практическое выполнение
4.3.	Способы ориентирования. Азимут	2	3	5	наблюдение, практическое выполнение, опрос
5.	<i>Основы гигиены. Первая доврачебная помощь</i>	3	4	7	
5.1.	Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.	1	1	2	опрос
5.2.	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	3	5	наблюдение, самостоятельная работа, тестирование
6.	<i>Физическая подготовка туриста</i>	-	40	40	
6.1.	Общая физическая подготовка	-	40	40	наблюдение, практическое выполнение
7.	<i>Игротека</i>	2	10	12	
7.1.	Игра нам поможет ум и силы умножить	2	10	12	наблюдение, практическое выполнение
8.	<i>Участие в массовых мероприятиях</i>	-	14	14	
8.1.	Соревнования, слеты, фестивали	-	6	6	участие в мероприятиях
8.2.	Поход выходного дня	-	8	8	
	ВСЕГО	30	114	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Введение в предмет.

Теория: введение в образовательную программу. Туризм как средство познания своего края, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. Виды туризма и их особенности.

Практика: просмотр фото- видеоматериалов о лучших спортсменах, спортивном туризме. Входящий контроль

Тема 1.2. Безопасность юного туриста.

Теория: соблюдение правил поведения – основа безопасности. Пожаробезопасность. Электробезопасность. Правила поведения у водоемов, в лесу, во время экскурсий; правила передвижения по дорогам; правила безопасного поведения в естественных природных условиях и в городе. Беседа о необходимости беречь свою жизнь и здоровье.

Практика: отработка навыков действий участников в нестандартных ситуациях. Игра «Опасно-безопасно».

Раздел 2. Туристская подготовка

Тема 2.1. Личное и групповое снаряжение туриста.

Теория: понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного и группового снаряжения для однодневного похода, требования к нему. Типы рюкзаков и спальных мешков. Правила размещения предметов в рюкзаке. Типы палаток, преимущества и недостатки. Основные составные части палатки (стойки, колышки, «оттяжки», тент).

Практика: практическое разделение вещей и предметов на две группы снаряжения. Игра «Я возьму с собой в поход...», разгадывание ребусов, кроссвордов.

Тема 2.2. Туристский быт

Теория: понятие «бивак». Требование к биваку (дрова, источник воды, пожаробезопасность, эстетичность, экология). Организация работ на биваке (места для приема пищи, отдыха, гигиены, мытья посуды и забора воды).

Кухонное оборудование. Своевременное обустройство палатки. Костры, их типы. Выбор места для разведения костра. Основные правила при разжигании костра. Оборудование кострища. Запас сухих дров. Ликвидация костра.

Практика: правильная укладка вещей в рюкзак. Установка и сборка каркасной палатки. Разжигание костра на полигоне. Укладка различных типов костров из сухих дров. Отработка навыков разведения костра в походе. Игра «Найди ошибку в организации бивака» (по рисунку), «Что делают туристы на привале» (раскраска, разгадывание кроссворда).

Тема 2.3. Питание в туристском походе.

Теория: организация питания в походе. Значение правильного питания в походе. Два варианта питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением на костре. Требования к перекусам. Суточный рацион. Упаковка и переноска продуктов в рюкзаке. Понятие герметичной упаковке. Использование природных источников питания. Соблюдение осторожности при использовании природных продуктов.

Практика: составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Оборудование места для приема пищи.

Тема 2.4. Организация туристского похода.

Теория: этапы подготовки похода: цели и задачи похода, организация группы (распределение обязанностей). Классификация походов по степеням сложности. Изучение района похода (изучение литературы, карты, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.)

Практика: подготовка личного и группового снаряжения. Реммнабор. Изучение района похода (изучение литературы, карты, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут).

Тема 2.5. Подведение итогов похода.

Практика: обсуждение итогов похода в группе. Командная работа группы в походе. Оценка выполнения обязанностей. Сушка снаряжения и уход за ним.

Тема 2.6. Специальное туристское снаряжение

Теория: страховочная система (слитная и раздельная), её части. Карабины (автоматы, неавтоматы) и их применение. Восьмерка и жумар, назначение. Веревки различного диаметра.

Практика: правила надевания страховочной системы. Самостоятельное надевание страховочной системы. Блокировка системы основной веревкой. Подгонка по размеру. Бухтование веревки. Работа с карабинами до автоматизма.

Тема 2.7. Узлы. Техника вязания узлов

Теория: общий принцип вязки узлов. Группы узлов по назначению. Область их применения, техника вязания. Разбор каждого рисунка правильно завязанного узла.

Практика: запоминание названия, схемы узла. Отработка навыков завязывания туристских узлов: проводник-восьмерка, булинь, прямой, встречный, двойной проводник, австрийский проводник.

Тема 2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий

Теория: понятие о технике и тактике в спортивном туризме. Меры безопасности при преодолении полосы препятствий. Правила прохождения этапов туристской полосы: кочки, горизонтальная паутина, навесная переправа, параллельные перила, траверс, спуск-подъем спортивным способом, переправа по бревну.

Практика: движение по этапу. Индивидуальное прохождение этапов. Командное прохождение полосы препятствий. Распределение обязанностей внутри команды.

Тема 2.9. Прохождение туристской полосы препятствий

Практика: прохождение туристской полосы препятствий на правильность и на время. Личное и командное прохождение, в связках. Отработка приемов страховки. Отработка техники движения по равнине, травянистой поверхности, мокрому грунту, через кустарники.

Раздел 3. Краеведение

Тема 3.1. Природные особенности родного края.

Теория: географическое положение республики Башкортостан. Местоположение Туймазинского района на карте республики. История основания города. Герб города.

Практика: виртуальная экскурсия «Достопримечательности города». Работа с картой города. Складывание пазла «Памятные места нашего города». Чтение стихотворений о городе.

Тема 3.2. В мире природы.

Теория: значение леса в жизни человека. Лекарственные растения. Полезные и ядовитые грибы и ягоды. Птицы и животные родного края. Морские обитатели. Самые интересные факты о животных.

Практика: изучение Красной книги Башкортостана. Отличие полезных грибов и ягод от ядовитых. Следы животных. Птицы нашего края. Просмотр научных видеофильмов, презентаций. Выполнение рисунка «Любимое животное».

Тема 3.3. Природоохранная деятельность туриста.

Теория: правила бережного отношения к природе; выполнение требований по охране природы при участии в походе. Знакомство с особо охраняемыми природными объектами республики.

Практика: работа с картой Республики Башкортостан. Просмотр презентации «Уникальные памятники природы республики Башкортостан». Подготовка докладов на тему «Природоохранная деятельность озера Кандрыкуль».

Раздел 4. Топография и ориентирование

Тема 4.1. Понятие о карте. Условные знаки

Теория: первоначальное понятие о карте. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Понятие о местных предметах и условных знаках. Цвета на карте. Виды условных знаков (рельеф, водные объекты, растительность).

Практика: зарисовка топографических знаков. Заучивание. Топографический диктант.

Тема 4.2. Компас и правила работы с ним.

Теория: понятие о компасе. Устройство компаса. Правила обращения с ним.

Практика: четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка. Определение движения с компасом по предложенному азимуту.

Тема 4.3. Способы ориентирования. Азимут.

Теория: основные стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте. Азимутальный ход. Простейшие элементы ориентирования на местности по местным признакам (муравейники, мхи, крона деревьев).

Практика: ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Мини-соревнование по ориентированию в помещении. Тестирование «Способы ориентирования».

Раздел 5. Основы гигиены. Первая доврачебная помощь

Тема 5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Теория: доступность туризма людям с особыми потребностями. Личная гигиена при занятиях туризмом. Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи. Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям.

Практика: профилактика травматизма. Подбор одежды и обуви для тренировок и походов, уход за ними. Викторина «ЗОЖ – профилактика болезней»

Тема 5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи

Теория: что такое первая доврачебная помощь? Умение оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях из подручного материала. Знание приемов само и взаимопомощи. Использование лекарственных растений при оказании первой помощи. Соблюдение гигиенических требований в походе.

Походный травматизм. Оказание первой помощи условно пострадавшему (определение травмы, заболевания).

Практика: отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Обработка ран. Тепловой и солнечный удар. Укусы насекомых. Наложение жгута. Ожоги, обморожения. Порезы и раны. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы. Потертости и мозоли.

Раздел 6. Физическая подготовка туриста

Тема 6.1. Общая физическая подготовка.

Практика: развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде и полуприсяде, выпадами, приставными и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высок поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские с раскладыванием и собиранием предметов.

Лыжная подготовка. Движение на лыжах по равнинной и пересеченной местности. Спуск на лыжах по склону в высокой, средней и низкой стойке. Подъем обычным шагом, способами «елочка» и «лесенка». Торможение «плугом» и «полуплугом». Вынужденная остановка падением. Повороты в движении переступанием, из положения «плуга» и «полуплуга». Тропление лыжни на открытой местности и в лесу. Движение по заснеженным и обледенелым склонам на лыжах. Меры страховки и самозадержания.

Раздел 7. Игротека

Тема 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить

Теория: знакомство с подвижными и коррекционно-развивающими играми и их правилами.

Практика: игры с разделением на команды и коллективные. Игры на развитие двигательных способностей и мелкую моторику, координацию, равновесие, концентрирование внимания на определенном объекте. Игры на местности. Спортивные конкурсы. Эстафеты. Дидактические игры.

Раздел 8. Участие в массовых мероприятиях

Тема 8.1. Соревнования, слеты, фестивали.

Практика: участие детей с ограниченными возможностями здоровья в одном спортивном мероприятии города или района.

Тема 8.2. Поход выходного дня

Практика: участие в зачетном однодневном походе в конце учебного года.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате обучения по данной Программе ребенок:

- получит начальные туристские знания;
- приобретёт первичные туристские умения и навыки ориентирования, оказания первой доврачебной помощи, организации туристского быта;
- научится работать в команде;
- разовьет силу, ловкость, выносливость, координацию и быстроту движений в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- познакомится с объектами окружающего мира с формированием представлений об объектах и отражения их внешних и внутренних свойств;
- сформирует черты личности, способствующие успешной адаптации в социуме: коммуникабельность, инициативность, любознательность;
- усвоит принципы безопасного и здорового образа жизни.

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:

- сформированность коммуникативных навыков общения и сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебной, творческой и других видов деятельности;
- дисциплинированность, сила воли, внимательность, трудолюбие, целеустремлённость, взаимовыручка и ответственность;
- умение и готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать различные точки зрения;
- бережные отношения к природе и ко всему живому;
- улучшение показателей физического развития;
- развитие чувства ответственности и товарищества.

Метапредметные результаты - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Предметные результаты – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы. В результате освоения обязательного минимума содержания Программы обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

- овладение основами туристической деятельности;
- умение преодолевать различные препятствия простейшими техническими приёмами;
- умение определять азимут по компасу;
- умение распознавать на топографической карте изученные условные топографические знаки;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- владение основными приемами оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

В результате освоения Программы «особые» дети приобретают способность решать предметные задачи, необходимые для успешного выступления на соревнованиях, что влечет освоение качественно новых навыков жизнеобеспечения. Туризм может заполнить однообразную жизнь яркими впечатлениями, раздвинуть границы четырех стен, стать для подросших юных туристов образом жизни. Включаются механизмы внутренней активности, улучшаются показатели физического, интеллектуального, психического и эмоционального состояния. Дети с ОВЗ становятся более самостоятельными, уверенными в себе, формируется позитивная жизненная перспектива. Они способны решать различные задачи в повседневной, социальной жизни.

Объективное подтверждение происходящих позитивных изменений в развитии «особенных» детей дает тестирование познавательных и личностных характеристик. С целью коррекции образовательного процесса, диагностики промежуточных и конечных результатов, отслеживания приобретенных базовых туристских знаний, умений и навыков применяются следующие *методы*: сдача нормативов на время и правильность выполнения упражнений по физической и теоретической подготовке, решение заданий-тестов, викторины, анкетирование, мини-соревнования, тематические игры, выполнение практических заданий на учебно-тренировочном занятии и занятии на местности, участие в соревновании и конкурсах, в зачетном походе.

ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

С целью контроля обучающихся, оценки результатов их подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений применяются: входящий контроль, текущий, промежуточный, итоговый.

Входящий контроль (предварительный) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса.

Текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной Программы в период обучения после входящего до промежуточного контроля.

Промежуточный контроль – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной Программы в середине её обучения.

Итоговый контроль – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в данной Программе по завершению всего курса.

Принципы контроля:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- свобода выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, соревнования, беседы, опрос, наблюдение, зачетные кроссворды и викторины, игры, учебно-тренировочные занятия.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия по данной Программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом. Важнейшим требованием современного учебного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, с учетом их состояния здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Содержание Программы основывается на следующих основных педагогических принципах:

1. Принцип добровольности – зачисление ребенка в группу возможно только по его желанию;

2. Принцип доступности – весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребенка;

3. Принцип систематичности и последовательности в освоении знаний и умений;

4. Принцип адекватности – учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разно уровневых групп;

5. Принцип наглядности – наглядность использовать как источник знаний.

6. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания – индивидуальный подход, система поощрений;

7. Принцип обратной связи – все занятия интересны ребенку, педагога интересуют заинтересованность ребенка от занятия;

8. Принцип связи обучения с жизнью – помощь окружающим и защита природы от разрушения со стороны человека;

9. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

Большое значение в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья имеет степень владения психологическими знаниями, умение определить индивидуально модель взаимодействия с ребенком, его возможности и потребности. Отношения строятся на основе взаимного уважения и доверия, что оказывает значительное влияние на развитие личности больного ребенка. Во-первых, это приводит к созданию благоприятной ситуации для его изучения: он ведет себя доверчиво, открыто, прямо и без утайки говорит о своих проблемах, трудностях. Во-вторых, такая атмосфера является наиболее оптимальной для индивидуального развития, его самореализации. В-третьих, складываются благоприятные условия для педагогического влияния (ребенок воспринимает этот процесс не как вмешательство, а как помощь, совет, рекомендацию).

Программа скорректирована с учетом интеллектуальных и физических возможностей ребенка.

Ребенок не ограничен во времени, он в своем темпе может усваивать материал в соответствии со своим уровнем развития и природообразующими способностями.

Работа с ребенком строится не с учетом возраста, а с учетом того, на каком уровне развития он находится.

Большое значение отводится разнообразию форм и приемов, используемых педагогом на занятиях, вводятся новые для ребенка виды и объекты деятельности.

Занятия начинаются с общей разминки. Её задача: сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, «разогреть» внимание и интерес ребенка к занятию, настроить на активную работу.

С самого начала работы педагог следит за ходом её выполнения ребенком, предупреждает отвлекаемость, ошибки, но при этом старается не вмешиваться, предоставляя ему самостоятельность. Когда ребенок не понимает, подробнее объясняет ему правила, начинает работу вместе с ним, постоянно уменьшая свою долю участия в совместном занятии. Необходимо учитывать физическое и психологическое состояние ребенка, он не может продуктивно работать, будучи больным и усталым.

От однообразной работы дети устают, нужна смена деятельности, чтобы предупредить пресыщение необходимо переключение в работе, с этой целью педагог предлагает ребенку поиграть. Это может быть, как подвижная игра, так и коррекционно-развивающая.

Иногда ребенок ленится, по этой причине отказывается от выполнения задания со словами «Я не знаю, я не умею». В то же время при участии взрослых ему под силу сделать то, что ему предложено. Педагог не дает готовых ответов, а побуждает к самостоятельной деятельности, к поискам способов действия. Задача педагога: сделать обучение интересным, радостным и вместе с этим развивающим.

Новый материал, необходимый для усвоения, делится на маленькие порции и предоставляется для усвоения в наглядно-практических, деятельностных условиях, закрепление проводится на большом количестве тренировочных упражнений, многократно повторяется усвоенное на разнообразном материале.

При общении с детьми, имеющими трудности обучения, педагог обращает особое внимание на качество своей речи, поскольку от этого зависит качество восприятия учебного материала детьми. Речь педагога должна быть не быстрой, размеренной, состоять из коротких и ясных по смыслу предложений, эмоционально выразительной. Необходимо обращать внимание на речь ребенка, разговаривать с ним, побуждать его рассказывать, объяснять смысл сказанного. А, главное общий фон поведения педагога и обращения к ребенку (мимика, жесты, интонация) должны быть благожелательными, вызывать у ребенка желание сотрудничать.

Мастерство педагога состоит в том, чтобы научиться обыгрывать всевозможные отклонения от запланированного занятия и инциденты, не нарушая технической последовательности, делать эти отклонения, элементами занятия, включая их в развитие темы, но никогда не делать их причиной замечаний ребенка.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важным условием выполнения Программы является достаточный уровень *материально-технического обеспечения*: кабинета для аудиторных занятий, спортивного зала, площадки для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе и проведения учебно-тренировочных занятий, компьютера, принтера, интерактивной доски, экрана, фотоаппаратуры, туристского снаряжения.

Материально-техническое оснащение:

- интерактивная доска, сенсорный интерактивный комплекс «Спасатель» и интерактивная песочница.

1. Наглядно-демонстрационный материал:

- личное снаряжение: рюкзак, туристский коврик, спальник;
- групповое снаряжение: палатка, костровое оборудование;
- специальное снаряжение: страховочная система, карабины, веревки различного диаметра, жумар, восьмерка, компас;

2. Дидактический материал:

1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год АДОП «Все в моих руках» 1 года обучения – *Приложение № 1.*

2. Методичка «Базовые туристские навыки, которые должны освоить дети с ОВЗ» - *Приложение № 2.*

3. Входное анкетирование (опросник для обучающихся) – *Приложение № 3.*

4. Контрольные нормативы по ОФП детей с проблемами интеллектуального развития – *Приложение № 4.*

5. Методичка «Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта с использованием технологии сотрудничества» - *Приложение № 5.*

Кроме того, для работы по Программе используются:

- топографические карты, условные топографические знаки, таблицы, стенды: «Личное и групповое снаряжение», «Специальное снаряжение», «Узлы, применяемые в туризме», «Виды палаток и их составляющие», «Условные знаки», «Стороны горизонта», «Закаливание», «Укладка рюкзака», карточки с изображением растений, следов животных, узлов, костров;

- тесты-опросники по основным разделам и темам: походная подготовка, узлы, костры, организация бивака, первая доврачебная помощь, краеведение, топографический диктант;

- презентации по различным тематикам: «Виды туризма и их особенности», «Компас», «Туристские узлы», «Костры, используемые в туризме», «Лекарственные растения», «Красная книга»;

- фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований.

Кадровое обеспечение программы:

К работе по реализации данной программы и проведению тематических занятий и мероприятий возможно привлечение профессиональных кадров ЦДООТ, учителей физической культуры, узких специалистов (психолога, социального и медицинского работника, дефектолога, музейного работника, работника библиотеки и т.д.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Абрамова М.А., Сунгурова А.В., Афанасенкова Н.В. и др. Коррекционные подвижные игры: учебно-методическое пособие. – Архангельск: САФУ, 2019. – 80 с.
2. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья: Психологические основы: Учебное пособие для студентов вузов. / Л.И. Акатов. – М.: Владос, 2004. – 363с.
3. Ахметшин А.М. Туризм для лиц с ограниченными жизненными возможностями: Социологический аспект. – Москва, 2004. – 180с.
4. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 252с.
5. Бреггинс Анни. Ориентирование по тропам. // Спорт, духовные ценности, культура. – М.: 1997. – Вып. 8. – С. 200-253.
6. Гайсина Р.С. Природа родного Башкортостана. Учебное пособие для младших школьников. –Уфа: Китап, 2009. – 172с.
7. Дурович А.П. Организация туризма. – СПб.: Питер, 2009. – 318с.
8. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие. – Москва: Дашков и К°, 2015. – 255 с.
9. Ильина А.В., Потапчук С.В., Чернова И.М. Специальная индивидуальная программа развития в контексте ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): методические рекомендации. – Челябинск: ЧИППКРО, 2016. – 91 с.
10. Кулакова Е.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом нозологических групп. – М.: Российский ун-т дружбы народов, 2020. – 60 с.
11. Константинов Ю.С., Митрохович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе: учебно-методическое пособие. – М.: ИСВ РАО, 2011.
12. Крайнева И.Н. Узлы простые, забавные, сложные. – СПб, 1997. – 237с.

13. Синельникова Т.В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития: учебное пособие. – Омск: Изд-во Омского гос. ун-та, 2018. – 119 с.

14. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма. – М.: Советский спорт, 2014. – 424с.

15. Усманова Д.Ш., Хусаинова Г.Т. Республика Башкортостан: путеводитель: посвящается 100-летию образования Республики Башкортостан, 1919-2019 гг. / Комитет Республики Башкортостан по делам ЮНЕСКО. - Изд. 4-е, доп. - Уфа: Китап, 2019. – 262 с.

Дополнительная литература:

1. Конституция Российской Федерации
2. Конституция Республики Башкортостан
3. Конвенция ООН о правах ребенка
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ» - редакция от 02.07.2021 с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021
5. Закон РБ от 01 июля 2013 года N 696-з «Об образовании в РБ» - с изменениями на 5 мая 2021 года
6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РФ 26.12.2017 г. № 1642
7. Государственная программа «Развитие образования в Республике Башкортостан» на 2013 – 2025 годы, утверждена постановлением Правительства РБ от 21.02.2013 г. № 54 (с изменениями на 25 июня 2021 года)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 г. (с изм. на 30.09.2020 г.)
9. Письмо Министерства науки и образования РБ от 13.11.2020 г. № 14-19/576 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196

10. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598

11. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07. 1998 г. №124 – ФЗ – (ред. от 11.06.2021 г.)

12. Закон РБ от 31.12.1999 г. №44-З «Об основных гарантиях прав ребёнка в Республике Башкортостан» (с изменениями и дополнениями)

13. Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52887-2018 «Услуги детям в организациях отдыха и оздоровления»

14. Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28

15. Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID -19), утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 с изм. от 24.03.2021 г. (постановление № 10)

16. Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, Министерство образования и науки РБ, 30.03.2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2021-2022 учебный год

адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

«Всё в моих руках» (144 часа)

№ п/п	Наименование темы	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	1.1. Введение в предмет 1.2. Безопасность юного туриста	2	01.10	
2	2.1. Личное и групповое снаряжение туриста 6.1. ОФП	2	06.10	
3	2.1. Личное и групповое снаряжение туриста 6.1. ОФП	2	08.10	
4	5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний. 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	13.10	
5	2.1. Личное и групповое снаряжение туриста 6.1. ОФП	2	15.10	
6	2.6. Специальное туристское снаряжение 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	20.10	
7	2.6. Специальное туристское снаряжение 6.1. ОФП	2	22.10	
8	2.2. Туристский быт 6.1. ОФП	2	27.10	
9	2.1. Личное и групповое снаряжение туриста 6.1. ОФП	2	29.10	
10	3.1. Природные особенности родного края 6.1. ОФП	2	03.11	
11	3.2. В мире природы 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	05.11	
12	2.2. Туристский быт 2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий	2	10.11	
13	3.1. Природные особенности родного края 6.1. ОФП	2	12.11	
14	2.3. Питание в туристском походе 2.6. Специальное туристское снаряжение	2	17.11	
15	2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий 6.1. ОФП	2	19.11	

16	5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 6.1. ОФП	2	24.11	
17	3.1. Природные особенности родного края 2.2. Туристский быт	2	26.11	
18	4.2. Компас и правила работы с ним 6.1. ОФП	2	01.12	
19	2.3. Питание в туристском походе 2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий	2	03.12	
20	2.9. Прохождение полосы препятствий 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	08.12	
21	4.3. Способы ориентирования. Азимут 6.1. ОФП	2	10.12	
22	4.1. Понятие о карте. Условные знаки 6.1. ОФП	2	15.12	
23	3.1. Природные особенности родного края 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	17.12	
24	2.2. Туристский быт 2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий	2	22.12	
25	2.4. Организация туристского похода 2.7. Узлы. Техника вязания узлов	2	24.12	
26	4.3. Способы ориентирования. Азимут 6.1. ОФП	2	29.12	
27	1.1. Введение в предмет 1.2. Безопасность юного туриста	2	12.01	
28	5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	14.01	
29	2.1. Личное и групповое снаряжение туриста 6.1. ОФП	2	19.01	
30	2.4. Организация туристского похода 2.7. Узлы. Техника вязания узлов	2	21.01	
31	2.6. Специальное туристское снаряжение 2.9. Прохождение полосы препятствий	2	26.01	
32	2.4. Организация туристского похода 6.1. ОФП	2	28.01	
33	3.3. Природоохранная деятельность туриста 4.1. Понятие о карте. Условные знаки	2	02.02	
34	4.2. Компас и правила работы с ним 6.1. ОФП	2	04.02	
35	4.3. Способы ориентирования. Азимут 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	09.02	

36	2.2. Туристский быт 6.1. ОФП	2	11.02	
37	2.6. Специальное туристское снаряжение 6.1. ОФП	2	16.02	
38	3.2. В мире природы 6.1. ОФП	2	18.02	
39	4.1. Понятие о карте. Условные знаки 6.1. ОФП	2	25.02	
40	5.1. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний 6.1. ОФП	2	02.03	
41	2.4. Организация туристского похода 6.1. ОФП	2	04.03	
42	2.7. Узлы. Техника вязания узлов 5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	09.03	
43	4.2. Компас и правила работы с ним 6.1. ОФП	2	11.03	
44	4.3. Способы ориентирования. Азимут 6.1. ОФП	2	16.03	
45	4.1. Понятие о карте. Условные знаки 6.1. ОФП	2	18.03	
46	4.3. Способы ориентирования. Азимут 6.1. ОФП	2	23.03	
47	5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 6.1. ОФП	2	25.03	
48	2.4. Организация туристского похода 6.1. ОФП	2	30.03	
49	5.2. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи 6.1. ОФП	2	01.04	
50	2.2. Туристский быт 6.1. ОФП	2	06.04	
51	2.9. Прохождение полосы препятствий 6.1. ОФП	2	08.04	
52	2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий 6.1. ОФП	2	13.04	
53	2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий 6.1. ОФП	2	15.04	
54	2.7. Узлы. Техника вязания узлов 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	20.04	

55	2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий 6.1. ОФП	2	22.04	
56	3.2. В мире природы 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	27.04	
57	2.8. Отработка элементов туристской полосы препятствий 6.1. ОФП	2	29.04	
58	2.7. Узлы. Техника вязания узлов 6.1. ОФП	2	04.05	
59	2.9. Прохождение полосы препятствий 6.1. ОФП	2	06.05	
60	2.9. Прохождение полосы препятствий 6.1. ОФП	2	11.05	
61	8.1. Соревнования по ТПТ	6	13.05	
62	2.3. Питание в туристском походе 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	18.05	
63	2.4. Организация туристского похода 6.1. ОФП	2	20.05	
64	2.3. Питание в туристском походе 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	25.05	
65	2.4. Организация туристского похода 3.3. Природоохранная деятельность туриста	2	27.05	
66	8.2. Поход выходного дня	8	01.06	
67	2.5. Подведение итогов похода 7.1. Игра нам поможет ум и силы умножить	2	03.06	

БАЗОВЫЕ ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ОСВОИТЬ ДЕТИ С ОВЗ.

Перейдем к детальному рассмотрению отличительных особенностей освоения туристских знаний, умений и навыков детьми с ограниченными психофизическими возможностями.

Вводное занятие.

Начать туристские занятия целесообразно с рассказа о том, что такое активный туризм, что можно увидеть и узнать, занимаясь туризмом, в каких интересных местах побывать. Хорошо показать фотографии предыдущих туристских мероприятий, в которых участвовали дети с ограниченными возможностями, показать альбомы с видами природы Башкортостана.

Здесь же нужно познакомить детей с тем, какие знания и навыки им нужно будет получить для того, чтобы участвовать в туристских мероприятиях, с обязанностями туриста в туристской группе, с основами техники безопасности и правилами поведения в туризме. Следует рассказать о мерах предупреждения отравления грибами, ягодами, некачественными продуктами, опасности заражения мышинной лихорадкой, клещевым энцефалитом.

Итогом такой вводной беседы должно быть осознание «особыми» детьми доступности и возможности для них занятий туризмом, а также необходимости серьезного подхода, дисциплины и трудолюбия.

Краеведение

Дальнейшие практические занятия должны дополняться рассказами о природе, географии родного города, Башкортостана.

Таким детям очень интересны экскурсии в музеи. Так как для посещения музея необходимо перемещение по городу, с экскурсионной программой хорошо совместить освоение правил дорожного движения. Перед началом каждой экскурсии нужно с детьми еще раз повторить правила поведения на улице, в общественном месте, порядок движения на улице, правила перехода

проезжей части. Дети также должны знать и иметь при себе написанные на листе бумаги: свой домашний (интерната) адрес, телефон, телефоны экстренных служб, фамилию и имя.

При прохождении темы «Туристские возможности родного края» интересно будет провести занятие в виде виртуальной экскурсии, или организовать вечер туристской песни. Проведение таких мероприятий даст детям ощущение общности с обычной туристской средой. Изучение флоры и фауны лучше проводить во время походов выходного дня, практических занятий на природе, так как иллюстративные изображения не дают детям с неврологическими нарушениями в силу слабо развитого пространственно-логического мышления наглядного представления о флоре края. Также в силу вышеупомянутой особенности мышления полезно показать на глобусе географическое положение Башкортостана.

Личное снаряжение

Детям с ограниченными возможностями нужно дать весь список снаряжения личных вещей, которые они должны взять с собой в поход. С данным списком должны быть ознакомлены и родители. Нужно научить детей пользоваться спальным мешком, объяснить назначение туристского коврика, научить правильно укладывать рюкзак. Также необходимо познакомить детей с основным групповым снаряжением, объяснить назначение и способы использования группового снаряжения.

Список рекомендуемого личного снаряжения:

- штормовка 1 шт. - накидка от дождя 1 шт.
- штаны (брюки) для повседневной носки 1 шт.
- куртка утепленная 1 шт.
- теплый спортивный костюм (брюки, свитер) 1 комплект
- тонкий спортивный костюм (трико, футболка) 1 комплект
- купальник 1 шт. - шапочка теплая 1 шт.
- кепка, защищающая от солнца 1 шт. - теплые носки 2 пары
- тонкие носки 2 пары - ботинки 1 пара

- сапоги резиновые 1 пара - кроссовки 1 пара
- нижнее белье 2 комплекта
- туалетные принадлежности (зубная щетка, паста, мыло, туалетная бумага, расческа) 1 комплект
- полотенце 2 шт. - носовые платки 2 шт.
- полиэтиленовые мешочки 3-4 шт.
- посуда (кружка, ложка, тарелка, нож) 1 комплект
- блокнот с ручкой 1 комплект - фонарик 1 шт.
- солнцезащитные очки, марлевая повязка, крем – индивидуально
- крем от комаров 1 шт.
- лекарства индивидуальные 1 комплект
- спальный мешок 1 шт. - коврик 1 шт. - рюкзак 1 шт.

Рюкзак

Здесь нужно отметить, что не все дети с ограниченными возможностями могут самостоятельно переносить рюкзак. Но эта особенность не исключает необходимости умения правильно его укладывать.

Палатка

Один из обязательных навыков, которые должны освоить дети с ограниченными возможностями – установка палатки. Дети должны четко представлять составные её части (стойки, колышки, оттяжки, тент) и последовательность установки палатки. Прежде чем переходить к практическим занятиям дети должны узнать основные правила установки палатки.

Палатка устанавливается на ровной площадке без кочек, ям и т.д. При установке палатки также нужно учитывать характер грунта (песчаный, земляной или глина).

После освоения теории по установке палатки, можно и на практике показать сборку каркасной палатки. Детей нужно научить также правильному и своевременному обустройству палатки, особое внимание обратить на

правильное использование туристского коврика, расположение обуви на ночь, недопустимость оставлять вещи вне палатки на ночь.

Костер

Первое, чему нужно обучить детей при изучении темы «костер» - технике безопасности при обращении с огнем.

Костер желательно разводить на открытом, защищенном от ветра месте, вблизи источника воды. Нельзя разводить костры вблизи деревьев, особенно высохших, сухой травы, тростника, торфяных почвах. Палатки должны располагаться не менее чем в 5-6 метрах от костра. Если костер разводится на новом месте, желательно снять дерн.

Руководитель группы должен все время следить за запасом сухих дров, иметь запас растопки, тент для костра, сухого горючего, контролировать разведение костра. Не следует поручать разведение огня в дождь детям с сильно нарушенной координацией движений. Любое разжигание костра производится только в присутствии взрослых.

Детям с нарушением интеллекта нужно объяснить также, что часто для приготовления пищи не обязательно рубить дрова, достаточно собрать хворост, сделать кострище из подручных средств.

Узлы

При изучении темы «узлы» педагог должен иметь в виду, что в начале занятий достаточно часто дети с ограниченными возможностями здоровья не могут завязать даже два последовательных полуузла. Поэтому в начале занятия нужно объяснить детям общий принцип вязки узлов и закрепить это на практике.

Начинать изучение темы «узлы» лучше с узла булинь и учить вязать его на себе, на предмет (прежде всего на дерево).

В том случае, если педагог видит, что ребенок не может освоить несколько узлов, - начинает путаться, забывать названия узлов, следует остановиться на

изучении узла булинь, но так, чтобы ребенок мог вязать его в разных ситуациях.

Для детей с более сохранными психоинтеллектуальными функциями нужно стремиться к тому, чтобы дети знали: прямой узел, встречный, шкотовый, брамшкотовый, восьмерка-проводник (концевая петля), австрийский проводник (серединная петля), схватывающий (пруссик), булинь.

Следует познакомить «особых» детей с особенностями узлов.

Основное назначение узла «булинь» - обвязка человека под мышками как средство страховки человека при подъеме наверх или спуске вниз.

Прямой узел при сильном натяжении и намокании затягивается и, развязать его бывает очень трудно, поэтому при связывании веревок прямым узлом в узел необходимо вставить небольшую палочку – «клевант».

Встречный узел, проводник-восьмерка даже при сильном затягивании не портит веревки, не скользит, сравнительно легко развязывается.

Австрийский проводник рассчитан на тягу в любом направлении, легко завязывается, не скользит и надежно держит.

Схватывающий узел применяется для организации само страховки, при закреплении вспомогательной веревки на основную.

Процесс завязывания узла нужно разбить на цепь последовательных действий. Дети обязательно должны знать название узла. Желательно, чтобы изучению узлов уделялось время на каждом занятии. Переходить к освоению нового узла нужно только после полного освоения предыдущего.

Ориентирование

Дети с ограниченными возможностями здоровья с большим любопытством разглядывают всевозможные карты, компас. Но освоение навыков ориентирования колеблется от трудностей в запоминании расположения сторон света до возможности правильно определить азимут уже на первых занятиях.

Для облегчения запоминания расположения сторон света можно порекомендовать разучить с детьми следующее стихотворение:

Если север пред тобой, значит, к югу ты – спиной,

И при этом правым боком ты окажешься к востоку,

К западу, само собой, будешь левой стороной.

Очень важно, чтобы дети поняли практическое значение навыков ориентирования, поэтому наряду с освоением теории нужно обязательно ходить по азимуту, работать с картой, проводить игры типа «найди клад», «путешествие по карте». Нужно стремиться к тому, чтобы дети знали, что такое движение по азимуту, умели считывать простейшие сведения с географической карты, умели ориентировать карту по компасу.

Приготовление пищи

Все дети с ограниченными возможностями здоровья должны представлять, из каких продуктов и как варится пища на костре. Особое внимание детей нужно обратить на те продукты, которые опасно использовать в походных условиях – молоко, колбасы и другие скоропортящиеся продукты, а также на основные принципы хранения: продукты питания не должны соприкасаться с землей, должны быть защищены от грызунов. Дети должны твердо усвоить, что испорченные грызунами продукты употреблять в пищу нельзя. Сыпучие продукты должны упаковываться в пластиковые бутылки; хлеб, сухари, продукты, которые могут заплесневеть – в полотняные мешки. Все продукты хранятся в палатке или подвешиваются на специально оборудованную перекладину. Реально готовить пищу на костре смогут только дети с легкой степенью поражения двигательных функций, так как нахождение возле костра связано с высокой травмоопасностью.

Процесс приготовления пищи, а при необходимости и оказание помощи должен взрослый участник похода.

Преодоление препятствий

Возможность преодолевать естественные препятствия является главным критерием для участия в туристских мероприятиях.

Руководитель группы детей с ограниченными возможностями здоровья, которая должна пройти по определенному участку пути, должен точно знать

данный маршрут во всех деталях, пройти его заранее и мысленно «примерить» его к возможностям «особых» детей. Нужно иметь в виду, что прохождение любых туристских препятствий такими детьми требует обязательной страховки со стороны инструкторов-туристов.

Во время нахождения в полевых условиях от детей с ограниченными возможностями здоровья может потребоваться преодоление следующих препятствий: подъем и спуск с горы, преодоление завала, движение по лесной тропе, преодоление водного препятствия, прохождение по бревну.

Подъемы и спуски (овраг, движение по склону) с небольшим уклоном преодолимы для детей с ОВЗ, но требуют большего времени, чем при движении здорового туриста. Большое значение имеет грунт. Лесной склон, где есть возможность удержаться за ветки деревьев, траву, землю, проходится более легко, чем склон с гладкими скальными выходами. Все склоны преодолеваются траверсом. Для страховки и облегчения задачи возможно движение «дюльфером».

Преодоление завалов после предварительной разведки туристом-инструктором возможно только для инвалидов с незначительными двигательными нарушениями. В большинстве случаев завалы нужно обходить.

Движение по лесной тропе, в большинстве случаев доступно для прохождения детьми с ОВЗ. Юные туристы должны знать о необходимости во время движения держать интервал и придерживать ветки за собой или передавать друг другу, чтобы не повредить глаза идущим позади. Следует отметить, что ходьба расценивается как самостоятельный лечебный фактор.

Поведение на краю водоема или обрыва

На первых занятиях с «особыми» детьми нужно оговорить поведение на краю водоема или обрыва. Дети должны твердо знать об опасности подходить к краю обрыва или водоема.

Педагог и турист-инструктор в первые часы проведения выезда на природу должны познакомить детей с особенностями рельефа территории лагеря и способом преодоления сложных для них участков. Особое внимание нужно

обратить на ознакомление со спуском к воде. Дети должны мыть посуду только в специально отведенных местах, не подходить к воде по одному. Подходить к краю обрыва запрещено менее чем на 5 метров.

Экология туризма

На занятиях на местности педагог должен прививать детям чувство бережного отношения к природе. Дети должны знать, что нельзя:

- оставлять после себя мусор
- сжигать синтетический мусор
- использовать ветки живых деревьев в качестве подстилки под палатку, для костровых стоек
- выбрасывать мусор в водоемы
- срезать кору с живых деревьев
- оставлять на стоянке стеклянные банки или осколки стекла

Нужно:

- сжигать мусор (кроме синтетического) на костре
- синтетический мусор, обожженные на костре жестяные банки, стеклянную тару, собирать и выбрасывать в мусорные баки в ближайших населенных пунктах.

Гигиена

Дети, занимающиеся в туристском объединении, должны уметь следить за чистотой снаряжения, личной и общественной посуды, личных вещей, гигиеной тела, поддерживать порядок в палатке и на территории лагеря.

Входное анкетирование

ФИО _____

ОО _____ класс _____ возраст _____

<p>1. Почему Вы решили посещать занятия? (выбери правильный для Вас ответ и подчеркни его)</p>	<p>А. по необходимости; Б. по желанию; В. от скуки; Г. другое (напишите)</p>
<p>2. Хотите ли Вы участвовать в соревнованиях? (выбери правильный для Вас ответ и подчеркни его)</p>	<p>1. да; 2. нет; 3. не знаю.</p>
<p>3. Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься? (выбери правильный для Вас ответ и подчеркни его)</p>	<p>1. пешеходным; 2. водным; 3. лыжным; 4. спелеотуризм; 5. скалолазанием; 6. спортивным; 7. другие (напишите)</p>
<p>4. Какую помощь Вы можете оказать человеку, попавшему в трудную жизненную ситуацию?</p>	<p>1. моральную (сочувствие, соучастие, советы и т.д.); 2. медицинскую (оказать первую доврачебную помощь); 3. иную (напишите).</p>
<p>5. Каким видом спорта Вы занимаетесь, или занимались, или хотите заниматься?</p>	<p>Занимаюсь – Занимался (ась) – Хочу заниматься –</p>

Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами интеллектуального развития (Программа «Адаптивная физическая культура»: авторы А.А. Дмитриев, С.П. Евсеев - Санкт-Петербург. Изд-во: Питер, 2007 г.)

Мальчики

Тесты	Уровень	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	Высокий	139,44	139,75	153,97	156,07	159,83	165,69	183
	Средний	135,47	136,04	150,45	151,43	156,70	161,21	179
	Ниже средн	131,50	132,33	146,93	146,79	153,57	156,73	174
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	Высокий	11,38	13,58	15,27	17,61	19,39	21,28	23,50
	Средний	10,24	12,37	14,15	16,38	17,33	19,47	22,40
	Ниже средн	9,10	11,16	13,03	15,15	15,27	17,66	21,65
3. «Ласточка» (сек)	Высокий	9,82	10,29	12,50	18,64	26,54	26,58	29,27
	Средний	9,36	9,76	11,82	18,05	25,92	25,94	28,71
	Ниже средн	8,60	9,23	11,14	17,46	25,30	25,30	28,20
4. Челночный бег (сек)	Высокий	10,03	9,31	9,03	9,01	8,68	8,36	8,0
	Средний	10,12	9,41	9,14	9,16	8,82	8,51	8,3
	Ниже средн	10,21	9,51	9,25	9,31	8,96	8,66	8,4
5. «Линейка» (см)	Высокий	11,00	14,00	10,00	10,00	10,00	10,00	10,00
	Средний	19,50	19,50	14,50	13,50	13,50	13,50	13,50
	Ниже средн	28,00	25,00	19,00	17,00	17,00	17,00	17,00

Девочки

Тесты	Оценка	Нормативы для детей с проблемами интеллектуального развития						
		Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
1. Прыжок в длину с места (см)	Высокий	113.94	127.30	135,10	139,06	147,17	151,36	155,80
	Средний	109.32	122,27	129,96	133,92	142,05	145,24	149,40
	Ниже средн	104.70	117,24	124,82	128,78	136,93	139,12	143,05
2. Метание теннисного мяча на дальность (м)	Высокий	8,69	11,49	12,72	14,94	16,47	17,01	18,60
	Средний	7,12	9,05	11,17	13,12	14,32	15,38	16,40
	Ниже средн	5,55	6,64	9,62	11,30	12,17	13,75	14,20
3. «Ласточка» (сек)	Высокий	10,2	12,1	15,6	23,7	26,9	27,1	32,6
	Средний	9,8	11,6	15,0	23,1	26,3	26,6	32,0
	Ниже средн	9,4	11,1	14,4	22,5	25,6	26,0	31,4
4. Челночный бег (сек)	Высокий	10,9	10,3	10,0	9,7	9,2	9,0	8,7
	Средний	11,0	10,4	10,1	9,8	9,4	9,2	8,9
	Ниже средн	11,1	10,6	10,2	10,0	9,6	9,3	9,0
5. «Линейка» (см)	Высокий	11,00	11,00	11,00	10,00	8,00	8,00	8,00
	Средний	17,50	16,50	16,50	13,50	12,50	12,50	11,50
	Ниже средн	24,00	22,00	22,00	17,00	17,00	15,00	15,00

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

для детей с проблемами интеллекта с использованием технологии
сотрудничества

Несмотря на многочисленные отклонения во всех сферах жизнедеятельности, умственно отсталые дети способны к обучению и развитию. Педагогические средства, принципы и методы носят в этом случае коррекционно-развивающий характер и направлены на максимальное преодоление (или ослабление) недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер с ориентацией на положительные возможности ребенка. Наиболее адекватной формой преодоления и компенсации указанных недостатков является двигательная активность, в которой ведущее место принадлежит подвижной игре.

1. Игра «Что пропало»

Цель: Активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

Оптимальное количество игроков - 5-10 человек.

Инвентарь: несколько предметов (игрушки, кегли, обручи, скакалка и др.).

Ход игры: На игровой площадке педагог раскладывает 4-5 предметов. Дети в течение одной минуты рассматривают предметы, стараясь их запомнить. Затем по команде дети становятся спиной к игровой площадке, а педагог в это время убирает один из предметов. Дети поворачиваются и называют пропавший предмет. Выигрывает тот, кто ошибается меньшее количество раз.

Варианты: увеличить количество предметов; уменьшить время запоминания предметов

Методические указания. Для игры следует подбирать такие предметы, которые хорошо знакомы детям.

2. Игра «Повтори, не ошибись»

Цель: развитие внимания, быстроты реакции; накопление количества и уточнение смысла слов, обозначающих действие.

Количество игроков может быть любым.

Ход игры: Дети стоят полукругом. Педагог медленно выполняет простые движения руками (вперед, вверх, в стороны, вниз). Дети должны выполнять те же движения, что и педагог. Допустивший ошибку выбывает. Выигрывает оставшийся последним.

Варианты

1. Простые движения можно заменить на более сложные, включить движения ногами и туловищем, асимметричные движения (правая рука вверх, левая вперед) и т. д.

2. Ведущий одновременно с показом движения называет имя одного из играющих, который и должен это движение повторить, а остальные игроки наблюдают.

3. Ведущий проговаривает движение (руки вверх), а выполняет в этот момент другое действие (руки вниз). Дети должны выполнять движение по показу ведущего, не обращая внимания на его сбивающие команды.

Методические указания. Во время игры ведущему необходимо следить за тем, чтобы все дети видели его одинаково хорошо.

3. Игра «Узнай друга»

Цель: развитие тактильных ощущений, слухового внимания, памяти, умения ориентироваться в пространстве.

Количество игроков: 8-12 человек.

Инвентарь: повязки на глаза.

Ход игры: Одной половине детей завязывают глаза и дают им возможность походить по игровой площадке. Далее им предлагается, не снимая повязки, найти и узнать друг друга. Узнавать можно с помощью рук - ощупывая волосы, одежду. Затем, когда друг узнан, игроки меняются ролями.

Методические указания. Следует позаботиться о том, чтобы игровая площадка была абсолютно ровной, иначе дети с завязанными глазами будут чувствовать себя неуверенно.

4. Игра «Лохматый пес»

Цель: активизация речевой деятельности, развитие памяти и быстроты реакции, формирование способности имитировать животных (собаку).

Количество игроков: 8-12 человек.

Ход игры: Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пес, в лапки свой уткнувши нос.

Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит.

Подойдем к нему, разбудим и посмотрим, что же будет?

Дети тихонько подходят и хлопают в ладоши. Пес вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится входящим «псом».

Методические указания. Эта игра отличается большой интенсивностью, поэтому необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбудились.

5. Игра «Невод»

Цель: улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.

Количество игроков - 10-15 человек.

Ход игры. Двое игроков - «рыбаки» берут друг друга за руки, образуя «невод». Все остальные - «рыбки». Рыбаки ловят неводом рыбок. Пойманные дети берутся с рыбаками за руки, увеличивая невод. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две непоиманные рыбки. Они - победители.

Методические указания.

- Нельзя ловить «разорванным неводом», то есть расцеплять руки.
- «Рыбаки» не должны хватать «рыбок» за руки или за одежду.