

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  
г. Туймазы МР ТР

Р.М. Фаррухшин

от «28» 09 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ»**  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Баньщикова Маргарита Сергеевна,  
педагог дополнительного образования  
МАОУДО ЦДООТ г. Туймазы

г. Туймазы  
2021 г.

## ВВЕДЕНИЕ

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

Приоритетным направлением социальной политики российского государства и стран мирового сообщества является создание системы эффективной социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. К этой категории относятся дети, имеющие «значительные ограничения жизнедеятельности, приводящие к социальной дезадаптации вследствие нарушения роста и развития ребенка, способностей к самообслуживанию, передвижению, ориентации, контролю за своим поведением, обучению, общению, трудовой деятельности в будущем».

Сущность воспитания и обучения ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) состоит во всестороннем развитии его личности, которое складывается не из коррекции отдельных функций, а предполагает целостный подход, позволяющий поднять на более высокий уровень все потенциальные возможности (психические, физические, интеллектуальные) конкретного ребенка. Таким образом, у него появляется возможность самостоятельной жизнедеятельности в будущем.

Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики.

Для ребенка с ограниченными возможностями здоровья дополнительные занятия являются эффективным методом для развития интеллекта и психики при условии, что они, прежде всего, станут средством для развития ребенка, его эмоций и чувств, эстетического вкуса, интеллекта и творческого потенциала.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе дополнительного образования одним из действенных методов социально-педагогической адаптации являются занятия туризмом. Оздоровительный туризм как средство социальной реабилитации, интеграции и адаптации включает в себя: оздоровительное влияние природной среды и психофизическую активность на свежем воздухе, изменение и расширение круга общения, повышение жизненного потенциала (приобретение нового жизненного опыта, освоение новых знаний). Всё это создает благоприятные условия для гармоничного развития личности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительный туризм» (далее Программа) – это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая социальную адаптацию указанных лиц.

Программа модифицированная, имеет социально-педагогическую направленность и разработана на основе Методических рекомендаций по разработке адаптированной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (Белгород, 2017), 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 (МО РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09) и общеразвивающих образовательных программ туристско-краеведческой направленности: Б.К. Димовой «Туризм без границ» (республика Коми, 2016 г.), А.З. Халиковой «Туризм для всех» (республика Татарстан, 2017 г.), Т.А. Черных «Юный турист» для детей с ОВЗ (г. Кунгур, 2018 г.).

Данная Программа составлена с учетом следующих законодательно-правовых актов и нормативных документов:

- 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.

## АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА И ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

*Актуальность* Программы обусловлена социальной ориентированностью на детей, требующих особого внимания государства и общества. Часто отклонения в развитии ребенка приводят к его изоляции или ограничению общения с социумом. Механизмы социализации детей с ограниченными возможностями здоровья имеют свои особенности. В зависимости от типа

нарушения дети испытывают определенные трудности в усвоении системы культуры и образцов поведения в обществе. У них затруднено взаимодействие с социальной средой, снижена способность адекватного реагирования на происходящие изменения. Они испытывают трудности в достижении своих целей в рамках существующих норм, что может привести к дисбалансу в поведении. В связи с этой проблемой перед современной образовательной системой возникает необходимость создания благоприятных условий для воспитания и обучения данной категории обучающихся.

Социализация ребенка осуществляется в процессе различных видов детской деятельности, в том числе и наиболее важной для ребенка – игровой. Подвижные игры помогают «особенным» детям научиться взаимодействовать с взрослыми и другими детьми. Процесс игры можно представить как совокупность социальных процессов, благодаря которым индивид усваивает определенную систему норм и ценностей, позволяющих ему функционировать в коллективе, представлять себя членом общества.

Физическая активность является неотъемлемым видом деятельности человека с ОВЗ, совершенно необходимым для сохранения и укрепления здоровья. Проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения средствами физических упражнений волнуют специалистов уже давно. Современная педагогика значимое место определяет здоровьесберегающим технологиям.

Поэтому сегодня одним из перспективных направлений в практике реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья становится туристская деятельность с использованием различных форм телесно-двигательной практики, которая способствует развитию их возможностей, навыков, компетентности и интеграции в социальную жизнь.

Занятия туристской деятельностью расширяют познавательные возможности ребенка с ОВЗ, обогащают его эмоциональную жизнь, делают доступными элементы творчества, развивают эстетически.

Туризм выводит ребенка за привычные рамки прикладного творчества, пробуждает в них интерес к самостоятельному творчеству, помогает избавиться от комплекса «я не умею».

Из вышеизложенного, вытекает вывод, что спортивно-оздоровительный туризм благодаря своему большому образовательно-воспитательному потенциалу, значительным возможностям формирования положительных эмоций, удовлетворения стремления детей к передвижению, романтике, риску является одним из оптимальных средств формирования у них ценностной ориентации на здоровый образ жизни. В связи с этим, поиск оптимальных путей организации деятельности обучающихся в условиях окружающей среды средствами спортивно-оздоровительного туризма в целях формирования у них ценностной ориентации на здоровый образ жизни представляет исключительно актуальную задачу.

*Отличительной особенностью* Программы является то, что в образовательный процесс вовлечены дети с ограниченными возможностями здоровья вне зависимости от их возраста, так как у «особенных детей» одного возраста может быть различный уровень развития. Содержание программы составлено с учетом психофизиологических особенностей детей, Календаря мероприятий, проводимых МО РБ в 2021-2022 учебном году для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также местных и региональных условий.

*Новизна* Программы заключается в том, что её содержание акцентировано не только на получение детьми туристских знаний, умений и навыков, но и на туристскую деятельность совместно с творчеством и спортом. Так как всё это благоприятно влияет на ребенка и является комплексным видом воспитания.

*Педагогическая целесообразность* Программы определяется возможностью многогранного развития личности ребенка любой категории, в частности, ребенка с ограниченными возможностями здоровья, в процессе предлагаемой ему деятельности. Программа предполагает использование

методов активного обучения, что позволяет решать проблемы активизации учебной деятельности.

Психолого-педагогическую целесообразность туризма и краеведения впервые в России теоретически обосновал К. Д. Ушинский: «Природа есть один из могущественных агентов в воспитании человека, и самое тщательное воспитание без участия этого агента всегда будет отзываться сухостью, односторонностью. Бедное дитя, если оно выросло, не сорвав полевого цветка, не помявши на воле зеленой травы! Никогда оно не разовьется с той полнотою и свежестью, к которой способна душа человеческая...». Фактор воспитывающего влияния природы очень велик.

Используя разнообразные формы туристско-краеведческой работы, активного отдыха, как средство формирования коммуникативной способности у детей, педагог способен помочь ребенку установить контакт с окружающим миром, со сверстниками и взрослыми, побудить детей к сближению друг с другом на основе сопереживания, как неудач, так и победы, и радостных событий. В процессе туристской деятельности, особенно в коллективных играх и соревнованиях у детей формируются толерантность, чувство сопереживания, нравственная манера поведения, вежливость и доброжелательность.

При обучении «особенных» детей требуется систематическая работа по сохранению и укреплению их здоровья. Ориентация на здоровьесберегающие технологии в воспитании и обучении являются одной из главных и актуальных задач всей системы образования.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Чтобы учебное занятие было продуктивным, необходимо в образовательный процесс, при организации коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ, включать здоровьесберегающие технологии.

Также нужно учитывать разную степень освоения преподаваемого материала, замедленный темп усвоения информации, необходимость периодического повторения пройденного материала и медленное, относительно



обычного туризма, выполнение поставленной задачи. Использование физкультминуток во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у детей, повышается умственная работоспособность.

При изучении детьми с ограниченными возможностями здоровья азот 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 дальнейшем объем знаний, умений, физических и психоэмоциональных нагрузок не должны превышать индивидуально допустимых, но и не быть значительно ниже этого «потолка». Это означает, что даже в пределах одной группы дети будут усваивать разный объем знаний и навыков. Это не исключает проведения единых для всех детей различных мероприятий. Детей с самого начала нужно приучать к взаимовыручке и взаимопомощи как основному принципу взаимоотношений в туризме.

Работа по данной Программе строится с учетом ближних и дальних перспектив.

В образовательном процессе предусматриваются практические, теоретические, учебно-тренировочные и коррекционно-развивающие занятия, походы выходного дня, экскурсии, участие в творческих конкурсах, спортивных соревнованиях и других мероприятиях.

В процессе занятий туризмом с «особенными» детьми особое внимание нужно уделять формированию у них правильной оценки своих возможностей и восприятию своих дефектов не как болезненного состояния, а как особенности организма, с которой нужно считаться, но не более того. У многих детей с отставанием в психофизическом развитии могут быть затруднения при освоении практических навыков. Здесь нужно терпение и многократное повторение.

Кроме освоения туристских навыков необходимо заниматься с детьми общей физической подготовкой. Эти занятия полезны не только тем, что развивают физическую силу и выносливость, необходимые при участии в туристских мероприятиях, но и полезны для коррекции многих двигательных нарушений. Занятия по физической подготовке проводить нужно в игровой форме. Так как игра является одной из ведущей деятельностью детей с ОВЗ, и, игровая деятельность способствует развитию и коррекции психических процессов, социализации личности, то при организации туристско-оздоровительной работы с детьми с ОВЗ целесообразно использовать подвижные игры. Роль подвижных игр в социализации детей с ограниченными возможностями здоровья очевидна.

Подвижные игры очень хорошо влияют на эмоционально-психологическое состояние детей, развивают их ловкость и координацию движений. Подвижная игра в рамках туристско-оздоровительной деятельности выполняет следующие функции:

1. Развлекательную – создает благоприятную атмосферу;
2. Коммуникативную – объединяет детей в группы, способствует их сотрудничеству, взаимодействию между собой;
3. Воспитательную – формирует моральные и нравственные качества;
4. Обучающую – дает новые знания, умения, навыки и закрепляет их;
5. Релаксационную – снимает напряжение, вызванное негативными эмоциями, перегрузками мышц, нервной системы;
6. Развивающую – развивает речь, память, мышление, внимание.

Работа по организации и проведению подвижных игр в объединении воспитывает в ребенке потребность в оздоровлении своего организма, формирует его жизненно важные умения и навыки.

Среди наиболее часто используемых в туризме игровых видов двигательной активности можно выделить:

- подвижные игры, использующие сюжет как основу, стимулирующую двигательную активность занимающихся;

- эстафеты, сочетающие самые разнообразные двигательные действия;
- элементы спортивных и туристских игр, проводимых в большинстве по упрощенным правилам.

Подвижная игра отличается от спортивной игры, где имеют место более строгие правила. В подвижных играх результат, в первую очередь, зависит не от мастерства отдельного игрока, от того как игроки взаимодействуют и взаимодействуют в игровом пространстве. Говоря о большом значении подвижной игры в плане социализации детей с ОВЗ, можно с уверенностью констатировать возможность использования в процессе их активного отдыха и социальной деятельности.

Особенность в организации подвижных игр с детьми с отклонениями в интеллектуальном развитии принадлежит ведущее место преодолению и компенсации недостатков познавательной, эмоционально-волевой и двигательной сфер с ориентацией на положительные возможности ребенка. Подвижные игры должны быть не только доступными по сложности, но и эмоционально разнообразными, учитывать личные интересы детей.

Успешность игровой деятельности умственно отсталых детей зависит от того, как они поняли правила и содержание игры. Здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета дается тогда, когда играющие разделены на команды и заняли свои места. Объяснение сопровождается показом всех перемещений с пробным проигрыванием, так как непонимание правил отрицательно скажется на восприятии игры.

Таким образом, использование подвижных игр в туристско-оздоровительной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья является особым фактором, способствующим развитию двигательных и эмоциональных качеств, повышению творческого потенциала и самостоятельности, что в целом способствует решению проблем детской социализации.

Занятия должны проходить в свободной и раскрепощенной форме, так как одной из особенностей детей с психофизическими отклонениями является повышенная утомляемость и низкая концентрация внимания. Но одновременно с этим нужно четко оговаривать необходимость дисциплины и аккуратности как одного из правил поведения в туризме.

Образовательный процесс строится так, чтобы обучающиеся могли закрепить теоретические знания на практике, в виде учебно-тренировочных занятий, походов выходного дня, занятий на местности и в помещении.

Для детей с отклонениями в умственном развитии и нарушениями в эмоционально-волевой сфере игровая форма занятий позволяет создать в процессе взаимодействия с детьми комфортную эмоциональную обстановку, необходимую для того, чтобы он заинтересовался темой занятия и быстро включился в работу.

Любой вид туристского путешествия – от простой прогулки до многодневной экспедиции – обогащает человека новой информацией, развивает его интеллект. Во время путешествия задействуются все высшие психические функции человека. Достаточно большие требования предъявляются к пространственно-логическому и мышечно-кинетическому мышлению. Пространственно-логическое мышление необходимо для выбора оптимального маршрута, «чтения» карт, ориентирования на местности по косвенным признакам. Мышечно-кинетическое мышление необходимо при активных физических действиях – подъем на скалы, переправа по навесным перилам, работа с веревкой и многие другие действия.

Одновременно с этим следует отметить активизацию аналитических способностей обучающихся во время участия в соревнованиях, туристских мероприятиях. Аналитическое мышление может развиваться только на базе большого запаса наблюдений, дающих материал для сравнения, а именно во время путешествия и происходит активное накопление впечатлений.

Чрезвычайно важную роль в туристской деятельности играет память. При подготовке похода необходимо обработать много различной информации,

учесть даже мелочи. От того, насколько хорошо развита память туриста, зависит прохождение маршрута.

Необходимым, для успешного прохождения маршрута, является устойчивое эмоциональное состояние и достаточно высокие волевые ресурсы. Состояние эмоциональной сферы во многом определяет поведение человека и в значительной мере влияет на результаты практической деятельности. Тренирующим стрессом является некоторое состояние неопределенности (в туризме никогда нет уверенности в том, какие конкретные обстоятельства возникнут на маршруте).

Дети с ограниченными возможностями здоровья лишены широких контактов, возможности получать опыт от других сверстников, которые есть у обычного ребенка. Познавательная активность ребенка зависит от уровня активности, а у ребенка с особенностями развития собственная активность снижена. Здесь-то на помощь и может прийти туристская работа при развитии творческих навыков. Дети погружаются в обстановку природного богатства, учатся ориентироваться на местности, раскрепощаются. Походы, экскурсии, занятия на местности могут помочь детям раскрыть свои возможности в полной мере, там творчество найдет себе проявление. Беседы о природе, рисование с натуры, сбор природного материала, фотографирование, изготовление поделок – всё это может объединить детей с ОВЗ в туристских объединениях. Там, где не все дети могут продемонстрировать свои физические качества, наиболее ярко проявляются особенности творческого развития. Обучающиеся имеют возможность проявить и реализовать свои творческие способности не только на занятиях, но и в творческих конкурсах различного уровня, где могут продемонстрировать свои работы (поделки, рисунки, фотографии).

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.

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ

Понятие «умственно отсталый ребенок» охватывает разнообразную по составу группу детей, которых объединяет наличие органического повреждения коры головного мозга, имеющего «диффузный», то есть разлитой характер.

Термином «умственная отсталость» обозначается необратимое состояние недоразвития и искаженного развития психики с ведущими признаками недостаточности высших познавательных функций, стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка и качественные изменения всей психики и личности в целом, возникающие на основе органического поражения центральной нервной системы. Прогноз развития и социальной адаптации умственно отсталых детей в большей степени зависит от системы воспитания и обучения.

Для детей с умственной отсталостью характерны позднее развитие, психофизический дефект, выражающийся в нарушениях двигательной сферы и всех сторон психики, значительном снижении интеллекта. Выраженное недоразвитие двигательной сферы обнаруживается в нарушениях статических и локомоторных функций, координации, точности и темпа произвольных движений. У таких детей движения замедленны, неуклюжи, они плохо бегают, не умеют прыгать. У этих детей резко выражены нарушения координации движений. Особенно затруднены тонкие дифференцированные движения рук и пальцев: дети с трудом научаются шнуровать ботинки и завязывать шнурки, застегивать пуговицы, часто не соизмеряют усилий, действуя с предметами: они либо не прилагают достаточных усилий и роняют их, либо слишком сильно сжимают, давят на них.

Внимание умственно отсталых детей всегда в той или иной степени нарушено: оно малоустойчиво, дети легко отвлекаются, им трудно

сосредоточиться. Активное внимание, необходимое для достижения определенной цели, у них крайне слабо. Привлечь внимание ребенка возможно только с помощью ярко выраженных раздражителей, однако длительно сосредоточиться на чем-либо им чрезвычайно трудно.

Значительные отклонения обнаруживаются у умственно отсталых детей в области сенсорики. Хотя эти дети значительно чаще, чем нормально развивающиеся, страдают аномалиями органов чувств (главным образом органов зрения, слуха), однако основная их масса имеет сохраненные анализаторы. Характерная черта недоразвития сенсорных функций у подавляющего большинства умственно отсталых детей — не органические повреждения анализаторов, а неумение полноценно использовать их. Для этих детей характерно поверхностное восприятие предмета, они не анализируют воспринимаемого, не сравнивают его с другим.

Вся деятельность этих детей, связанная с восприятием и воспроизведением, характеризуется глобальностью. Отсутствие целенаправленных приемов — анализа, сравнения, систематического поиска, полного охвата материала, применения адекватных способов действий — приводит к тому, что их деятельность приобретает хаотичный, беспорядочный и неосмысленный характер.

Для мышления «особых» детей еще в большей степени свойственны те черты, которые были отмечены в их деятельности: беспорядочность, бессистемность использования имеющихся представлений и понятий. Отсутствие или слабость смысловых связей, трудность их установления, инертность, узкая конкретность мышления и чрезвычайная затрудненность обобщений характерны для их мыслительной деятельности.

В тесной связи с грубыми нарушениями интеллекта у детей находится глубокое недоразвитие речи. Степень недоразвития речи, как правило, соответствует степени общего психического недоразвития. В младшем возрасте дети плохо понимают чужую речь. Такие дети улавливают тон, интонацию,

миимику говорящего и отдельные опорные слова, связанные большей частью с их непосредственными потребностями.

Память детей данной категории, как логическая, так и механическая, находится на низком уровне. Однако описаны случаи преобладающей механической памяти. Это так называемая частичная память на события, места, числа и т. п.

Все глубокие нарушения и дефекты, присущие этим детям, со всей полнотой и яркостью проявляются в их трудовой деятельности: здесь играют свою роль и низкий уровень познавательных возможностей, и трудности организации деятельности, и нарушения моторики. Тяжело умственно отсталые дети с большим трудом осмысливают задание; овладев теми или иными навыками, часто не могут изменить свою деятельность соответственно новой инструкции. Они предпочитают однообразное повторение одних и тех же заученных ими операций.

Эмоции у детей обнаруживают относительную сохранность. Многие из них чувствительны к оценке, которую им дают окружающие. Когда их хвалят, они бурно проявляют свою радость, при порицании у них возникают обида, негативизм, они могут быть вспыльчивы, агрессивны. Вместе с тем в эмоциях тяжело отсталых отсутствуют многообразие и дифференцированность. Недостаточная дифференцированность зрительного восприятия обнаруживается в неточном распознавании детьми близких по спектру цветов и цветовых оттенков, присущих тем или иным объектам, в глобальном видении этих объектов, то есть в отсутствии выделения характерных для них частей. Обучающиеся недостаточно умеют приспособливать свое зрительное восприятие к изменяющимся условиям. Если изображение предметов, обладающих четко выраженным верхом и низом, предъявляются перевернутыми на 180 градусов, то они воспринимаются детьми как другие объекты. Один из ярко выраженных дефектов, встречающихся при умственной отсталости – нарушение пространственной ориентировки.



В большинстве случаев органическая недостаточность мозга при умственной отсталости носит остаточный неусугубляющийся характер, что дает основание для оптимистического прогноза относительно развития ребенка, который после перенесенной вредности оказывается практически здоровым, поскольку болезненные процессы, имевшие место в его центральной нервной системе, прекращаются. Неограниченные возможности ассоциативных связей в нервной системе, отсутствие узкой специализации нейронов коры головного мозга составляют основу компенсаторных возможностей ребенка с умственной отсталостью. Он имеет положительные потенциальные возможности и при благоприятных условиях реализует их. Другими словами, ребенок способен к психическому развитию, которое, однако, осуществляется аномально, поскольку его биологическая основа патологична.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

*Цель:* социальная адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья к жизни в обществе через расширение их жизненного пространства и формирование стойких мотивов, ориентированных на активный образ жизни.

На занятиях решаются следующие взаимосвязанные *задачи:*

*Обучающие:*

- привить первичные туристские умения и навыки в сфере организации туристского быта, ориентирования, первой доврачебной помощи и прохождения туристской полосы препятствий;
- сформировать интерес к декоративно-прикладному творчеству;
- обучить приемам лепки (формовка, скатывание, раскатывание) и декорированию изделий (роспись шаблонов, украшение при помощи различных инструментов);
- научить правилам поведения в общественных местах и культурного поведения на природе;
- познакомить с основными правилами и приемами подвижных игр;

- научить самостоятельно, изготавливать простейшие виды изделий (по образцу, рисунку, эскизу).

*Развивающие:*

- развить познавательный интерес и творческие способности обучающихся;

- развить и совершенствовать физические и психические способности, выносливость, ловкость и координацию движений;

- способствовать развитию художественных способностей и практических навыков (рисунок, лепка);

- формировать черты личности, обеспечивающие успешную адаптацию в социуме: коммуникабельность, инициативность, любознательность.

*Воспитательные:*

- создать благоприятный психологический климат в объединении;

- воспитывать характер, волю, чувство ответственности, целеустремленности через преодоление трудностей;

- усвоить принципы безопасного и здорового образа жизни;

- способствовать воспитанию творческой активности;

- формировать умение видеть красоту посредством демонстрации и изготовления изделий декоративно-прикладного творчества.

## СРОКИ И СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Объем учебного материала рассчитан на один год обучения. Продолжительность занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья – 40 минут. Между занятиями предусматривается 10 минутный перерыв. Содержание Программы предназначено для детей с нарушением интеллекта не имеющим медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. Возраст обучающихся – 12 – 18 лет. Рекомендуемый численный состав в учебной группе – 12 человек. Образовательный процесс

формирует разновозрастную группу, с учетом физических, физиологических, психических и психологических особенностей развития детей с ОВЗ, где применяются индивидуальные и групповые формы работы.

Занятия проводятся как на местности, так и в помещении, в зависимости от темы занятия и времени года. Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать двух академических часов в помещении и четырех часов на местности. В каникулярное время и выходные дни педагог, как правило, может увеличивать количество и продолжительность занятий при условии организации активной оздоровительно-познавательной деятельности занимающихся на свежем воздухе в природной среде (занятия на местности – до 4-х часов, экскурсии – 4-6 часов, поход выходного дня или учебно-тренировочный поход – 8 часов).

Форма обучения по Программе – очная. В случае необходимости отдельные разделы и темы Программы могут быть реализованы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## МЕТОДЫ И ФОРМЫ

Для достижения поставленной цели используются следующие *методы обучения*, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядные (демонстрация натурального предмета (одежда, посуда), реального объекта (учреждения, памятника), фотографии, учебные фильмы);
- практические (учебно-тренировочные занятия, походы, экскурсии, соревнования и др.);
- словесные (беседа, рассказ, объяснение)

*Формы проведения* занятия: беседа, занятие-игра, игра-путешествие, игра сюжетно-ролевая, конкурс, наблюдение, викторина, выставка, олимпиада, открытое занятие, тестирование, поход, праздник, практическое занятие,

презентация, соревнование, творческая мастерская, тренинг, турнир, фестиваль, экскурсия, эстафета, сказка, ярмарка, шоу, экскурсия, учебно-тренировочное занятие.

Каждая тема занятий предполагает организацию как познавательно-творческой деятельности обучающихся, так и активной оздоровительной.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

*К концу реализации Программы обучающиеся будут знать/понимать:*

- требования к соблюдению ТБ в походных условиях;
- права и обязанности туриста;
- требования к участникам похода;
- принципы отбора продуктов;
- способы хранения и транспортировки продуктов в походах;
- требования к турснаряжению;
- технику безопасности при работе со специальным снаряжением;
- иметь представление о страховке и самостраховке, основах туристской техники;
- правила ориентирования;
- условные топографические знаки;
- приемы оказания доврачебной помощи;
- правила поведения на природе;
- правила пользования простейшими приборами;
- приемы лепки (формовка, скатывание, раскатывание);
- декорирование изделий (роспись шаблонов);
- простейшие виды изделий (по образцу, рисунку, эскизу)
- основные правила и приемы подвижных игр
- принципы безопасного и здорового образа жизни.

*К концу реализации Программы обучающиеся будут уметь:*

- организовывать туристский быт;
- пользоваться картой;

- разжигать и поддерживать костер;
- приготавливать пищу в походе;
- подбирать турснаряжение в зависимости от метеоусловий и сезона;
- составлять перечень личного и группового снаряжения для похода;
- преодолевать препятствия;
- разбираться в топографических символах;
- видеть ориентиры на местности;
- владеть компасом;
- оказывать доврачебную помощь;
- владеть навыками работы со специальным турснаряжением;
- вязать узлы;
- укладывать рюкзак;
- подготавливать и укладывать групповое снаряжение;
- научатся приемам лепки (формовка, скатывание, раскатывание);
- обучатся декорированию изделий (роспись шаблонов);
- изготавливать простейшие виды изделий (по образцу, рисунку, эскизу);
- применять на практике правила и приемы подвижных игр;
- пользоваться простейшими приборами.

*Личностными результатами* освоения обучающимися содержания Программы являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформированные основы коммуникативной и социальной компетентностей;
- положительная мотивация к занятиям спортом/туризмом;
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уважительное отношение к иному мнению, толерантность;
- установка на безопасный и здоровый образ жизни;

- личная ответственность перед командой;
- нравственные и морально-волевые качества обучающихся;
- стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- умение видеть красоту посредством демонстрации и изготовления изделий декоративно-прикладного творчества

*Метапредметные результаты* включают:

- развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость);
- развитие волевых качеств, умения принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- развитие памяти и внимания;
- развитие способности к преодолению трудностей;
- развитие мотивации к профессиональному самоопределению;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.
- умение планировать, контролировать и оценивать свои действия;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- владение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- использование знаково-символических средств представления информации.

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.

Многолетние наблюдения педагогов и врачей, работающих с детьми с ограниченными психофизическими возможностями, говорят о положительном влиянии отрыва от цивилизации и пребывания в естественных природных условиях на такие качества детей, как повышение самооценки, инициативы, ответственности, снижение уровня тревожности. Объективное подтверждение происходящих позитивных изменений в развитии «особенных» детей дает тестирование познавательных и личностных характеристик.

При проведении анализа полученных результатов обучения детей с ОВЗ, педагогом применяется сравнительная динамика показателей самого ребенка с теми, которые он демонстрировал в начале, в середине и конце учебного года. Процесс контроля в работе с каждым ребенком очень индивидуален и зависит от конкретных психических и физических особенностей ребенка.

Для отслеживания ожидаемых результатов достижений каждого ребенка предполагается использовать следующие *способы диагностики*:

- педагогическое наблюдение (за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности),
- анализ участия обучающихся в мероприятиях (викторинах, соревнованиях, ярмарках, конкурсах), изучение активности обучающихся на занятиях, результатов тестирования, анкетирования, опросов, выполнения обучающимися творческих заданий,
- мониторинг.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по данной Программе используются следующие *формы контроля*:

1. входящий контроль (оценка уровня общих знаний по программе) – октябрь;
2. текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности) – на протяжении всего учебного года;
3. итоговый контроль (проверка усвоения программы за год) – май, июнь.

Педагог также достиг положительного результата, если дети с удовольствием встречаются с педагогом, если прослеживается интерес к познавательной деятельности, дети справляются с более объемной и сложной информацией по теме занятий, чем раньше, способны заинтересованно работать более длительное время, могут радоваться своим удачам.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Спортивно-оздоровительный туризм» (216 ч.)

№	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		все го	тео рия	прак тика	
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	
1.1	Введение в программу	2	2	-	Анкетирование
1.2	Безопасность юного туриста	8	4	4	Опрос
<b>2.</b>	<b>Основы туризма и краеведения</b>	<b>37</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	
2.1	Походная подготовка	26	12	14	Работа с карточками
2.2	Свой край люби и знай	4	2	3	Викторина
2.3	В мире природы	7	2	4	Кроссворд
<b>3.</b>	<b>Топография и ориентирование</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	
3.1	Понятие о карте. Компас. Работа с ним	10	2	8	Работа со схемой
3.2	Условные знаки	6	2	4	Топогр. диктант
3.3	Способы ориентирования	6	1	5	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Спортивно-оздоровительный туризм</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	
4.1	Пешеходный туризм	14	2	12	Тестирование
4.2	Лыжный туризм	10	1	9	Тестирование
4.3	Прохождение туристской полосы препятствий	18	3	15	Нормативные показатели
<b>5.</b>	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
5.1	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	4	1	3	Опрос



<b>6.</b>	<b>Коррекционно-развивающие занятия</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	
6.1	Подвижные игры	15		15	Мини-соревнования
6.2	Творческая мастерская «Город мастеров»	14	4	10	Творческая выставка
<b>7.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>32</b>		<b>32</b>	
7.1	Общая физическая подготовка	32		32	Сдача нормативов
<b>8.</b>	<b>Участие в массовых мероприятиях</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	
8.1	Участие в творческих и спортивных мероприятиях ЦДООТ, района и республики	40	-	40	Участие в мероприятиях
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>38</b>	<b>178</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Введение

#### *Тема 1.1. Введение в предмет.*

*Теория:* туризм как средство познания своего края, приобретения трудовых и прикладных навыков, воспитания самостоятельности, оздоровления, физического и духовного развития. Понятие о спортивном и оздоровительном туризме. Виды туризма. Особенности туризма для людей с ограниченными жизненными возможностями.

#### *Тема 1.2. Безопасность юного туриста.*

*Теория:* техника безопасности в помещении, при погодных условиях. 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.

## Раздел 2. Основы туризма и краеведения.

### *Тема 2.1. Походная подготовка*

*Теория:* Снаряжение туриста. Понятие о личном и групповом снаряжении. Список рекомендуемого личного снаряжения. Требования к личному и групповому снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Типы палаток, преимущества и недостатки. Основные составные части палатки (стойки, колышки, «оттяжки», тент). Правила и последовательность установки палатки. Своевременное обустройство палатки. У каждой вещи свое место.

Костры, их типы. Техника безопасности при обращении с огнем. Выбор места для разведения костра. Основные правила при разжигании костра. Оборудование кострища. Запас сухих дров. Показ презентации «Типы костров и их назначение». Ликвидация костра.

Место привала. 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). Распределение обязанностей. Кухонное оборудование. Значение правильного питания в походе. Основные принципы хранения продуктов. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд.

Подготовка к походу. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы. Изучение района похода (карта, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.)

*Практика:* укладка рюкзака. Игра «Я возьму с собой в поход». Установка и сборка каркасной палатки. Размещение вещей и обуви в палатке. Разжигание костра на полигоне. Укладка различных типов костров из сухих дров. Отработка навыков разведения костра в походе выходного дня.

Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Игра «Найди ошибки в организации бивака» (по рисункам). Отработка навыков на месте привала в походе выходного дня.

Подготовка личного и группового снаряжения. Список продуктов. Распределение обязанностей.

*Тема 2.2. Свой край люби и знай.*

*Теория:* что такое «Краеведение»? Природные особенности родного края. Географическое положение республики Башкортостан. Месторасположение Туймазинского района на карте республики. Памятники природы. Их местонахождение. Виды памятников. Особо охраняемые территории, заповедники, заказники.

*Практика:* «путешествие» по карте. Местоположение республики и города на карте. Виртуальная экскурсия «Достопримечательности города». Краеведческая викторина «Родной край: люби и знай».

*Тема 2.3. В мире природы.*

*Теория:* значение леса в жизни человека. Лекарственные растения и их значение. Полезные и ядовитые грибы и ягоды. Птицы и животные родного края.

*Практика:* экскурсия в лесопарковую зону реки Усень. Изучение Красной книги Башкортостана. Сбор природного материала.

Раздел 3. Топография и ориентирование

*Тема 3.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним.*

*Теория:* первоначальное понятие о карте. Отличительные черты спортивной карты от карты топографической. Назначение спортивной карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. понятие о компасе. Стороны горизонта на карте и на местности. Строение компаса. Демонстрация презентации «Компас. Работа с ним». Правила обращения с компасом.

*Практика:* запоминание основных и вспомогательных сторон горизонта и их градусное значение. Нахождение сторон горизонта с помощью компаса. Работа с карточками «Устройство компаса».

### *Тема 3.2. Условные знаки*

*Теория:* понятие о местных предметах и условных знаках. Цвета на карте. Виды условных знаков (рельеф, водные объекты, растительность).

*Практика:* рисование условных знаков. Распознавание знаков. Чтение карты. Запоминание топонимов.

### *Тема 3.3. Способы ориентирования*

*Теория:* простейшие элементы ориентирования на местности по местным признакам (муравейники, мхи, крона деревьев). Ориентирование карты по компасу. Азимутальный ход.

*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. Игра «Найди клад».

## Раздел 4. Спортивно-оздоровительный туризм

### *Тема 4.1. Пешеходный туризм*

*Теория:* специальное снаряжение: страховочная система (слитная и раздельная) и её части, карабины (автоматы, неавтоматы), спусковое устройство – восьмерка, жумар – элемент снаряжения для подъема по вертикальным перилам. Их назначение. Веревки различного диаметра.

Правила надевания страховочной системы.

Узлы. Техника вязания узлов. Группы узлов по назначению. Область их применения.

*Практика:* самостоятельное надевание страховочной системы. Блокировка системы основной веревкой. Подгонка по размеру. Применение карабинов. Бухтование веревки.

Запоминание названия узла. Отработка навыков завязывания туристских узлов.

## *Тема 4.2. Лыжный туризм*

*Теория:* личное и групповое снаряжение в лыжных походах. Лыжи. Лыжные ботинки. Виды зимних палаток. Костровое имущество (особенности использования костровой сетки). Лыжные ходы. Техника преодоления спусков и подъемов. Техника торможения и падений.

*Практика:* разведение костра в зимних условиях. Лыжный ход. Техника спусков и подъемов. Техника торможения и падений.

## *Тема 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий*

*Теория:* меры безопасности при преодолении полосы препятствий. Правила прохождения каждого из этапов туристской полосы: кочки, горизонтальная паутина, навесная переправа, параллельные перила, траверс, спуск-подъем спортивным способом, переправа по бревну.

*Практика:* отработка прохождения туристской полосы препятствий. Движение по этапу. Индивидуальное и командное прохождение этапов. Распределение обязанностей внутри команды.

## Раздел 5. Первая доврачебная помощь

### *Тема 5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи*

*Теория:* что такое первая доврачебная помощь? Роль закаливания в увеличении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Профилактика травматизма Умение оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях из подручного материала. Знание приемов само и взаимопомощи. Использование лекарственных растений при оказании первой помощи.

*Практика:* отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Обработка ран. Тепловой и солнечный удар. Укусы насекомых. Наложение жгута. Ожоги, обморожения.

## Раздел 6. Коррекционно-развивающие занятия

### *Тема 6.1. Подвижные игры*

*Теория:* роль подвижных игр. Знакомство с различными видами подвижных игр.

*Практика:* отработка навыков участия и проведения игр, направленных на снятие агрессивности, развитие быстроты реакции, внимания, ловкости, мелкой моторики, воспитание ответственности, дисциплины, активизации выдоха, взаимопомощи: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись», «Узнай друга», «Крокодил», «Дотронься до...», «Строим цифру», «Кот и воробушки», «Невод», «Горячая картошка», «Боулинг», «Вышибалы», «Туристский мяч», «Обгони», «Сиамские близнецы», «Дунем раз...», «Робот», «Снежная баба», «Найди ухо и нос», «Съедобное или несъедобное», «Найди лишнее», «Укажи лишнее», «Ищем отличия», «Выходим из лабиринта», «Пиктограмма».

### *Тема 6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»*

*Теория:* декоративно-прикладное творчество. Виды декоративно-прикладного творчества. расширить представления о многообразии природного и бросового материалов, для изготовления поделок. Меры безопасности при работе с материалами и инструментами на занятиях. Знакомство с различными видами лепки (формовка, скатывание, раскатывание), нетрадиционными техниками изобразительного искусства (бумажная пластика, пластилинография, рисование ватными палочками, свечей, крупами, солью, ладошками, с помощью поролоновой губки).

*Практика:* экскурсия в осенний лес. Сбор природного и бросового материалов. Изготовление поделок из природного и бросового материалов. Фотографирование природных объектов. Рисование в различной технике. Лепка образов природных явлений (новогодняя елка, снеговик, божья коровка, гриб мухомор и т.д.). Декорирование изделий (роспись шаблонов).

## Раздел 7. Физическая подготовка

### *Тема 7.1. Общая физическая подготовка.*

*Теория:* основная задача общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм. Всесторонняя физическая подготовка – основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения препятствий.

*Практика:* развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Выполнение упражнений: с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, метания; с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты. Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание по склону, преодоление барьеров, оврагов.

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.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

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

Спортивные игры. Игры на местности. Спортивные конкурсы.

## Раздел 8. Участие в массовых мероприятиях

*Тема 8.1. Участие в творческих и спортивных мероприятиях ЦДООТ, города, района и республики.*

*Практика:* участие детей с ограниченными возможностями здоровья в творческих и спортивных мероприятиях ЦДООТ, города, района и республики.

## 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 доступности – обучение идет от известного – к неизвестному, от простого – к сложному, от близкого – к далекому.
2. Принцип прочности – учебный материал структурировать с учетом индивидуальных различий обучающихся, делать упор на уже приобретенные знания.
3. Принцип наглядности – наглядность использовать как источник знаний.
4. Принцип единства обучения и воспитания – использовать воспитательные возможности каждой темы, каждого урока.
5. Принцип систематичности и последовательности – формировать систему знаний на основе понимания их взаимосвязей.
6. Принцип природосообразности – учет половозрастных особенностей, наследственных факторов, физиологических и биологических особенностей.

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 игра «Ассоциации», «Гимнастика», «Изображение животных и предметов» и другие.

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.

Для лучшего усвоения материала детьми с проблемами в интеллектуальном развитии применяются следующие *приемы*:

- показ образца выполнения действия;
- его выполнение ребенком по подражанию и по образцу;
- образное описание действия;
- игровая форма действия;
- максимальное расчленение задания на отдельные фразы-инструкции;
- объяснение педагога в начале разыгрывания и в процессе действия ребенка.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Важным условием выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительный туризм» является достаточный уровень *материально-технического обеспечения*:

- кабинет для аудиторных занятий, спортивный зал, площадка, компьютер, принтер, фотоаппаратура, экран, туристское снаряжение: рюкзаки, палатки, коврики туристские, спальные мешки, костровое оборудование, компасы, веревки, карабины, жумары, восьмерки, репшнуры, страховочная система, фонари налобные, усы самостраховки, цветная бумага, белые листы разных размеров, картон, краски акварельные, кисти, ножницы, шило, линейки, клей, карандаши простые и цветные, декоративные элементы в изделия (пуговицы, бусины, ленты, стразы и т.д.), крупы, пластилин, природный материал (шишки, ветки, мох, листья), бросовый материал (контейнеры от киндер-сюрпризов, коктейльные трубочки, пробки от пластиковых бутылок, пластиковые бутылочки от кефира, сока, упаковка из-под яиц, картонные коробочки разных размеров от лекарств, витаминов, косметики и т.п.)

*Дидактические материалы:*

1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительный туризм» - *Приложение № 1.*

2. Методическое пособие «Базовые туристские навыки, которые должны освоить дети с ОВЗ» - *Приложение № 2.*
3. Контрольные нормативы по общей физической подготовке детей с проблемами интеллектуального развития – *Приложение № 3.*
4. Краеведческая викторина «Родной край: люби и знай» - *Приложение № 4.*
5. Методические рекомендации по проведению подвижных игр для детей с проблемами интеллекта с использованием технологии сотрудничества – *Приложение № 5.*

Кроме того, для работы по Программе используются:

- таблицы, стенды: «Исследователи края башкирского», «Родной край - Башкортостан», «Туристские узлы», «Преодоление препятствий», «Ориентирование», «Памятники природы Башкортостана»;
- тесты-опросники по основным разделам и темам;
- презентации по различным тематикам: «Компас», «Туристские узлы», «Костры, используемые в туризме», «Изготовление поделок из природного и бросового материалов», «Организация бивака»;
- фото и видеоматериалы специализированных съемок, съемок соревнований;
- фотографии и тематические карточки с изображением изделий (природный материал, бросовый материал, картины в различной технике исполнения, пластилиновые фигурки животного и растительного мира);
- готовые образцы и шаблоны.

#### *Кадровое обеспечение программы*

К работе по реализации программы и проведению тематических занятий и мероприятий возможно привлечение профессиональных кадров ЦДООТ, а также узких специалистов.

## 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. Азбука здоровья: Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта: учебное пособие. – СПб., 2004. – 342с.
3. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья: Психологические основы: Учебное пособие для студентов вузов./ Л.И. Акатов. – М.: Владос, 2004. – 363с.
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.: 1992. – 13с.
5. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. – М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996. – 52с.
6. Ахметшин А.М. Туризм для лиц с ограниченными жизненными возможностями: Социологический аспект. – Москва, 2004. – 180с.
7. Бреггинс Анни. Ориентирование по тропам. // Спорт, духовные ценности, культура. – М.: 1997. – Вып. 8. – С. 200-253.
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. Лоскутова Э. А. Методика физического воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие. – Йошкар-Ола: Марийский государственный университет, 2020. – 87 с.

12. Невзоров М.Н., Туктугалова М.Н., Петрова Г.Н. Проектирование тематических дополнительных общеобразовательных программ нового поколения: учебно-методическое. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2020. – 355 с.

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. 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

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Спортивно-оздоровительный туризм» (216 ч)

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
1	1.1. Введение в программу 1.2. Безопасность юного туриста	2	02.10	
2	1.1. Введение в программу 6.1. Подвижные игры	2	05.10	
3	2.1. Походная подготовка: типы палаток, преимущества и недостатки. 7.1. ОФП	2	07.10	
4	2.1. Походная подготовка: личное и групповое снаряжение 7.1. ОФП	2	09.10	
5	2.2. Свой край, люби и знай: географическое положение Туймазинского района. 7.1. ОФП	2	12.10	
6	2.2. Свой край, люби и знай: природные особенности родного края 6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: сбор природного материала	2	14.10	
7	2.1. Походная подготовка: требования к личному и групповому снаряжению. 1.2. Безопасность юного туриста.	2	16.10	
8	4.1. Пешеходный туризм: специальное снаряжение туриста. 7.1. ОФП	2	19.10	
9	2.3. В мире природы: полезные и ядовитые грибы и ягоды 6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: многообразие природного материала	2	21.10	
10	2.1. Походная подготовка: правила размещения предметов в рюкзаке. 1.2. Безопасность юного туриста.	2	23.10	
11	4.1. Пешеходный туризм: техника вязания туристских узлов 6.1. Подвижные игры	2	26.10	
12	2.1. Походная подготовка: снаряжение туриста. 1.2. Безопасность юного туриста.	2	28.10	
13	2.1. Походная подготовка: укладка рюкзака 4.1. Пешеходный туризм: вязание узлов	2	30.10	
14	2.1. Походная подготовка: типы палаток и их установка 7.1. ОФП	2	02.11	



15	4.1. Пешеходный туризм: применение карабинов. 6.1. Подвижные игры	2	06.11	
16	4.1. Пешеходный туризм: страховочная система. Блокировка системы. 4.3. Прохождение туристкой полосы препятствий	2	09.11	
17	4.1. Пешеходный туризм: бухтование веревки. Блокировка страховочной системы 7.1. ОФП	2	11.11	
18	2.1. Походная подготовка: правила и последовательность установки палатки. 7.1. ОФП	2	13.11	
19	4.1. Пешеходный туризм: техника вязания узлов. Бухтование веревки. 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий	2	16.11	
20	4.1. Пешеходный туризм: работа с карабинами, жумаром и восьмеркой. 7.1. ОФП	2	18.11	
21	4.1. Пешеходный туризм: веревки различного диаметра. Их назначение 6.1. Подвижные игры	2	20.11	
22	5.1. Основные приемы оказания ПДП 6.1. Подвижные игры	2	23.11	
23	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий 1.2. Безопасность юного туриста	2	25.11	
24	8.1. Участие в спортивных мероприятиях	8	27.11	
25	2.1. Походная подготовка: костры и их типы 4.2. Лыжный туризм: снаряжение лыжника	2	30.11	
26	2.1. Походная подготовка: выбор места для разведения костра 4.2. Лыжный туризм: лыжные ходы	2	02.12	
27	2.1. Походная подготовка: основные правила при разжигании костра. 4.2. Лыжный туризм: виды зимних палаток.	2	04.12	
28	3.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним. 6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: поделки из природного материала	2	07.12	
29	2.1. Походная подготовка: место привала 7.1. ОФП	2	09.12	
30	4.2. Лыжный туризм: лыжный ход. 7.1. ОФП	2	11.12	
31	2.1. Походная подготовка: запас сухих дров. 4.2. Лыжный туризм: техника спусков и подъемов.	2	14.12	
32	2.1. Походная подготовка: ликвидация костра. 4.2. Лыжный туризм: техника торможения и падений, преодоления спусков и подъемов.	2	16.12	
33	2.1. Походная подготовка: распределение обязанностей.	2	18.12	

	4.2. Лыжный туризм: костровое имущество			
34	2.1. Походная подготовка: организация работ на биваке 5.1. Основные приемы оказания ПДП	2	21.12	
35	3.1. Понятие о карте: отличительные черты спортивной карты от карты топографической. 6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: изготовление поделок из бумаги.	2	23.12	
36	2.1. Походная подготовка: организация работ на биваке. 2.2. Свой край люби и знай: виды памятников.	2	25.12	
37	2.2. Свой край люби и знай: охрана памятников. 7.1. ОФП	2	28.12	
38	1.2. Безопасность юного туриста 4.2. Лыжный туризм: лыжные ходы	2	30.12	
39	2.3. В мире природы: лекарственные растения и их значение. 7.1. ОФП	2	04.01	
40	3.1. Понятие о карте: назначение спортивной карты. 4.2. Лыжный туризм: техника преодоления спусков и подъемов, торможения и падений	2	06.01	
41	2.3. В мире природы: птицы и животные родного края 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий	2	08.01	
42	2.3. В мире природы: птицы и животные родного края 5.1. Основные приемы оказания ПДП	2	11.01	
43	3.1. Понятие о карте: защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. 7.1. ОФП	2	13.01	
44	3.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним 6.1. Подвижные игры	2	15.01	
45	3.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним 4.2. Лыжный туризм: лыжный ход	2	18.01	
46	3.1. Понятие о карте. Стороны горизонта на карте и на местности. 3.2. Условные знаки: цвета на карте.	2	20.01	
47	3.2. Условные знаки: рисование условных знаков. 7.1. ОФП	2	22.01	
48	3.2. Условные знаки: рисование условных знаков 7.1. ОФП	2	25.01	
49	3.1. Понятие о карте. Компас. Строение компаса. 6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: изготовление поделок, открыток	2	27.01	
50	2.1. Походная подготовка: список рекомендуемого личного снаряжения. 1.2. Безопасность юного туриста.	2	29.01	
51	8.1. Участие в спортивных мероприятиях	8	01.02	
52	8.1. Участие в спортивных мероприятиях	8	03.02	
53	6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: поделки,	2	05.02	

	открытки 3.2. Условные знаки: запоминание топонимов.			
54	3.3. Способы ориентирования: по местным признакам и предметам 4.3. Прохождение тур. полосы препятствий	2	08.02	
55	3.3. Способы ориентирования: ориентирование карты по компасу. 7.1. ОФП.	2	10.02	
56	3.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним. 3.3. Способы ориентирования: азимутальный ход.	2	12.02	
57	3.3. Способы ориентирования: движение по азимуту. 7.1. ОФП	2	15.02	
58	6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: рисование открыток 2.1. Походная подготовка: составление меню	2	17.02	
59	6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: поделки из природного и бросового материалов. 6.1. Подвижные игры	2	19.02	
60	2.1. Походная подготовка: основные принципы хранения продуктов. 4.1. Пешеходный туризм: страховочная система	2	22.02	
61	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий 2.3. В мире природы: лекарственные растения	2	24.02	
62	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий 6.1. Подвижные игры	2	26.02	
63	6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: лепка из пластилина. 7.1. ОФП	2	01.03	
64	4.1. Пешеходный туризм: узлы, техника вязания туристских узлов. 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий	2	03.03	
65	2.1. Походная подготовка: составление меню и списка продуктов. 6.1. Подвижные игры	2	05.03	
66	4.1. Пешеходный туризм: завязывание туристских узлов. 7.1. ОФП	2	10.03	
67	3.2. Условные знаки. 6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: рисование	2	12.03	
68	2.3. В мире природы: красная книга РБ 7.1. ОФП	2	15.03	
69	2.1. Походная подготовка: отработка навыков разведения костра и его ликвидация 6.1. Подвижные игры	2	17.03	
70	2.1. Походная подготовка: этапы подготовки к походу 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий	2	19.03	

71	2.3. В мире природы: полезные и ядовитые грибы и ягоды. 7.1. ОФП	2	22.03	
72	3.3. Способы ориентирования: прямая и обратная засечки 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий	2	24.03	
73	3.3. Способы ориентирования: обратная и прямая засечка 7.1. ОФП	2	26.03	
74	6.1. Подвижные игры 4.3. Прохождение тур. полосы препятствий	2	29.03	
75	6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: подготовка работ к выставке 7.1. ОФП	2	31.03	
76	7.1. ОФП 7.1 Спортивные игры.	2	02.04	
77	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий: 7.1 ОФП	2	05.04	
78	3.1. В мире природы: сбор природного материала 6.1. Подвижные игры	2	07.04	
79	1.2 Безопасность юного туриста 7.1. ОФП	2	09.04	
80	2.1. Походная подготовка: организация работ на биваке. 3.2. Условные знаки. Чтение карты.	2	12.04	
81	2.1. Походная подготовка 6.1. Подвижные игры	2	14.04	
82	6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: выставка работ. 7.1 ОФП	2	16.04	
83	6.2. Творческая мастерская «Город мастеров»: сбор природного и бросового материалов	2	19.04	
84	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий 7.1. ОФП	2	21.04	
85	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий 7.1. ОФП	2	23.04	
86	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий 1.2 Безопасность юного туриста	2	26.04	
87	8.1. Участие в спортивных мероприятиях.	8	28.04	
88	2.1. Походная подготовка 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий	2	30.04	
89	8.1. Участие в спортивных мероприятиях.	8	03.05	
90	4.3. Прохождение туристской полосы препятствий 6.1. Подвижные игры	2	05.05	
91	5.1. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. 4.3. Прохождение туристской полосы препятствий	2	07.05	
92	4.1. Пешеходный туризм: бухтование веревки. 7.1. ОФП	2	10.05	
93	4.1. Пешеходный туризм: завязывание туристских узлов. 6.1. Подвижные игры	2	12.05	

БАЗОВЫЕ ТУРИСТСКИЕ НАВЫКИ,  
КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ ОСВОИТЬ ДЕТИ С ОВЗ.

*(Методическое пособие «Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья с помощью занятий туризмом и краеведением»  
И.В. Лифанова, О.В. Галанова и др. – Уфа, 2010. – 410 с.)*

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, на практике показать сборку каркасной палатки. Детей нужно научить также правильному и своевременному обустройству палатки, особое внимание обратить на правильное использование туристского коврика, 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, ориентирование

Выше было сказано о недостаточном развитии пространственно-логического мышления у детей с комбинированном нарушением центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Сильнее всего эта особенность влияет на освоение вязки узлов и приобретение навыков ориентирования.

### 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, брамшкотовый, восьмерка-проводник (концевая петля), австрийский проводник (серединная петля), схватывающий (пруссик).

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.

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 впервые 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.

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

КРАЕВЕДЧЕСКАЯ ВИКТОРИНА

«Родной край: люби и знай»

1. В каком году основан населенный пункт Туймазы?  
а) 1913                      б) 1912                      в) 1914
2. Кому принадлежит открытие крупнейшего месторождения девонской нефти в 1937 году?  
а) Губкину И.М.    б) Кувыкину С.И.    в) Мальцеву М.В.
3. В каком году был открыт памятник "Скорбящая мать"?  
а) 1987                      б) 1994                      в) 1977
4. Кто из перечисленных героев Советского союза является уроженцем Туймазинского района?  
а) Аглетдинов      б) Карманов А.Г.    в) Примакин И.В.
5. Как переводится на русский язык "Туймазы"?  
а) святое место      б) ненасытная      в) радостная
6. Кто является автором памятника Салавату Юлаеву?  
а) Сосланбек      б) Зильфат Басыров    в) Мавлетбай Халилов
7. Какая гора является высшей точкой территории РБ?  
а) гора Иремель      б) гора Ямантау      в) гора Лысая
8. Что является символом Республики Башкортостан?  
а) цветок курая      б) фонтан нефти      в) куница
9. Какое озеро в Башкирии по величине находится на первом месте?  
а) Кандрыкуль      б) Аслыкуль      в) Байкал
10. Что называют "каменным поясом"?  
а) Инзерские зубчатки    б) Сарганский хребет    в) Уральские горы
11. Сколько пещер было найдено в Мурадымовском ущелье?  
а) более 10              б) более 40              в) более 25
12. Эта пещера получила всемирную известность с 1959 года после находки в ней наскальных рисунков людей позднего палеолита  
а) Шульган-Таш    б) Идрисовская      в) Пещера Победа

13. Название этой горы переводится как "горящая гора". Расположена в Салаватском районе Республики Башкортостан. Известна не только жителям Башкортостана, но и России. На горе действует курорт, носящий ее название?

а) Ямантау      б) Янгантау      в) Юмантау

14. Сколько лет скульптор работал над изображением Салавата Юлаева?

а) 10      б) 30      в) 40

15. Как переводится слово Нугуш с башкирского?

а) "чистая вода"      б) "соленая вода"      в) "горькая вода"

Ответы на краеведческую викторину «Родной край: люби и знай»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	А	В	Б	Б	А	Б	А	Б	В	Б	А	Б	Б	А

## 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 непоймавшие рыбки. Они - победители.

Методические указания.

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