ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОПротокол педагогического совета № \_\_\_\_от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 | УТВЕРЖДЕНАПриказом №\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018Директор ДДЮТ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Савченко  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

(адаптированная для детей с нарушением слуха и НОДА)

**«Реабилитационный туризм»**

**Возраст учащихся: 7-18 включительно**

**Срок реализации: 3 года**

Разработчик(и) –

Дубровина Ирина Викторовна

педагог дополнительного образования

Степанова Екатерина Геннадьевна

педагог дополнительного образования

**Пояснительная записка**

**Направленность**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (адаптированная для детей с нарушением слуха и НОДА) **«Реабилитационный туризм»** (далее – программа) по своему содержанию соответствует **туристско-краеведческой направленности** и имеет углубленный уровень освоения.

Дополнительное образование детей с нарушением слуха и нарушением опорно-двигательного аппарата имеет ряд принципиальных отличий от основного образования, и эти отличия должны сказываться на программах дополнительного образования, также принципиально отличая их от программ основного образования.

За основу взята программаГосударственного образовательного учреждения дополнительного образования детей детского оздоровительно-образовательного туристского центра Санкт – Петербурга «Балтийский берег» - «Реабилитационно – образовательный туризм» 2005г. Содержательную основу программы составляют блоки начальной туристской подготовки комплексной образовательной программы "Городской станции юных туристов", содержание типовых, рекомендованных Министерством образования РФ учебных программ "Юные туристы" и "Туристы-проводники".

**Актуальность**

Актуальность программы заключается в том, что она предназначена **для детей с ограниченными возможностями здоровья.** Программа предусматривает приобретение учащимися с недостатками в развитии основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирование на местности, ведения краеведческих и экологических наблюдений, оказания первой медицинской помощи. Программа связана с некоторыми основными школьными предметами: география, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, трудовое обучение. Необходимость практического применения знаний, умений и навыков усиливает интерес у учащихся к углублённому изучению данных предметов.

Данная программа позволяет проведение экспедиционных выездов и выездных практических занятий с включением в массовые туристские мероприятия Санкт-Петербурга, которые позволяют учащимся лучше узнать свой родной край, расширить кругозор, стать активными членами общества. Эти мероприятия способствуют социализации учащихся, их оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.

**Отличительные особенности:** Главной особенностью настоящей программы является ***контингент учащихся***, для которых она предназначена – дети с особыми образовательными потребностями. С этой особенностью связаны и специальные требования, предъявляемые к педагогу, и особенности методики преподавания. При организации и проведении всех видов физических упражнений, практических выездов, походов, игр, педагог должен, по возможности, постоянно находится в поле зрения всех обучающихся, чтобы они могли видеть сигналы и движения педагога, воспринимать его речь. В процессе занятий туризмом с глухими детьми необходимо использовать устную речь. Речевой материал (слова и фразы) даётся во время теоретических и практических занятий. Включение речевого материала в содержание занятий положительно влияет на развитие интеллекта учащихся с ограниченными возможностями здоровья, на накопление и осмысление словарного запаса и, в то же время, содействует эффективному усвоению учебного материала. К содержательным особенностям программы относятся: расширение блока «спортивное ориентирование» и его использование как средство **туристско-краеведческой деятельности** и профессиональной ориентации, учащихся с нарушением слуха и учащихся с нарушением опорно–двигательного аппарата; коррекционно-образовательная направленность программы, связанная со спецификой работы с учащимися, имеющими нарушения в развитии. Коррекционно-образовательная направленность не выделяется в отдельный блок, а реализуется через подготовку специальных наглядных материалов, словарной работы и анализа мероприятий. Особенностью образовательного процесса, проводимого в активных формах туристско-краеведческой деятельности, является оздоровительный характер. Это традиционно делает такой процесс частью программы отдыха и оздоровления детей и молодежи. Еще одна особенность программы - учет положений нормативной базы по детско-юношескому туризму, краеведению и организации отдыха детей и молодежи, в соответствии с которой, во время проведения походов и экспедиций (практических занятий на местности в условиях природной среды за территорией образовательной организации) на объединение обучающихся численностью от восьми до двадцати человек – в зависимости от сложности проводимого мероприятия – в целях обеспечения безопасности мероприятия полагается не один, а три педагога. Наличие второго педагога в объединении обучающихся делает возможной организацию работы звеньев на выезде.

**Адресат программы*:*** Программа реализуется для учащихся 7-18 лет с нарушением слуха и опорно-двигательного аппарата. (Возрастные рамки обусловлены неоднородностью контингента детей с ограниченными возможностями здоровья и сложившейся практикой образовательных организаций, где в одном классе могут находится обучающиеся с разницей в возрасте 2-4 года в связи с индивидуальными особенностями детей и дифференциацией по образовательным маршрутам на всех ступенях образования). Дети с ограниченными возможностями здоровья представляют собой разнородную группу учащихся.

**Объем и срок реализации программы**

Срок обучения по программе 3 года, общее количество учебных часов – 828.

**Цель:**

Формирование гармонично развитой личности, равно способной к физическому и умственному труду, адаптированной к современным ей условиям существования и способной адаптироваться в будущем при изменении этих условий. Создание условий для развития личности учащегося, направленных на совершенствование его физического потенциала, социальной адаптации через занятия туризмом.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* познакомить с основными туристскими терминами и с различными видами туризма;
* сформировать у учащихся основные навыки начальной туристской подготовки, подготовить к участию в походах и сборах;
* рассказать об основных достопримечательностях Ленинградской области;
* расширить знания по экологии, краеведению, биологии, физике, географии, ОБЖ;
* дать сведения по организации и подготовке туристских походов (питанию, снаряжению и организации быта в походах);
* познакомить с правилами поведения и техникой безопасности в выездных мероприятиях, умению выживать в природе.
* Сформировать навыки ориентировки в условиях природной среды;

*Развивающие (в том числе коррекционно-развивающие, оздоровительные):*

* способствовать формированию умению взаимодействовать со сверстниками в процессе участия в туристских слётах, соревнованиях, походах;
* способствовать развитию черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме: коммуникабельность, любознательность, инициативность, самостоятельность, реактивность;
* способствовать повышению функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной, речевой активности, укрепление физического здоровья школьников;
* способствовать профессиональной ориентации учащихся, через занятия спортивным ориентированием, как перспективным видом спорта (Спортивное ориентирование – спорт глухих – входит в программу Сурдолимпийских игр)
* Способствовать развитию речевого аппарата и устной речи.
* Способствовать развитию координации движений,
* Развить умение применять в общении альтернативные способы коммуникации,
	+ - 1. *Воспитательные:*
* способствовать экологическому воспитанию детей и подростков;
* способствовать развитию чувства гордости у детей, как жителей России и Санкт-Петербурга;
* способствовать воспитанию волевых качеств, навыков общения со сверстниками, руководителем, младшими товарищами (развитие толерантности и коммуникативности), в том числе в замкнутом коллективе, в походных условиях при физических нагрузках;
* способствовать формированию у учащихся устойчивого желания закаливать организм, тренировать силу и выносливость.
* содействовать социальной адаптации учащихся;
* выявлять лидерские способности у членов группы с дальнейшим привлечением их в качестве капитанов команд или инструкторов.

**Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив**

В объединение принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск, специальной подготовки не требуется.

**Условия формирования групп**

В группу **первого года обучения** принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

В группу **второго года обучения** могут быть зачислены выпускники первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие начальный курс обучения в других объединениях или на основе собеседования с педагогом, имеющие медицинский допуск.

В группу **третьего года обучения**

Кол-во детей в группе: 8-6 человек.

Наполняемость группы регламентируется в соответствие с:

1. Отраслевым технологическим регламентом оказания государственной услуги в сфере образования «Реализация дополнительных общеразвивающих программ (туристско-краеведческой направленности»), дети-инвалиды.
2. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (п.9, п.21)
3. Приложение N 1 к СанПиН 2.4.2.3286-15 Комплектование классов (групп) для обучающихся с овз (САНПИН 2.4.2.3286-15 "санитарно-эпидемиологические требования к условиями организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья").

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

* групповые;
* индивидуально-групповые

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются выездные практические занятия. Главная задача педагога – дать учащимся основы туризма, ориентирования, краеведения, экологии, знакомство с проведением туристских соревнований (в качестве участников, судей). Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике с использованием наглядного материала, осмыслить предложенный практический и речевой материал, участвуя в соревнованиях, конкурсах и слетах.

**Основными формами проведения занятий являются:**

* Теоретические занятия, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения), звукоусиливающей аппаратурой;
* практические занятия;
* выездные в форме учебно-тренировочных сборов, экскурсий, путешествий;
* походы выходного дня;
* тренировочные выезды, сборы;
* интегрированное занятие;
* конкурсы;
* игры;
* диагностическая игра;
* соревнования и слеты;
* походы;
* экскурсии.

Занятия объединений учащихся проводятся:

* на базе образовательных учреждений;
* в музеях города;
* в парках города и области;
* в условиях природной среды на территории Санкт-Петербурга и Ленинградской области во время проведения выездных практических занятий и итоговых мероприятий.

**Материально - техническое обеспечение:**

1. Помещение
2. Парты, стулья
3. Компьютер, принтер, сканер
4. Мультимедийное оборудование
5. Доска
6. Игровые принадлежности (мозаика, конусы, механические игрушки)
7. Рабочие тетради, папки (формат А-4)
8. Письменные принадлежности.
9. Система электронной отметки SFR
10. Палатки, спальники
11. Костровое оборудование (котлы, таганок)
12. Газовые горелки
13. Шатры (групповые палатки)

**Планируемые результаты**

*Личностные:*

* Учащиеся овладеют туристскими терминами и информацией о различных видах туризма;
* Учащиеся овладеют навыками начальной туристской подготовки, готовы к походам и сборам;
* Учащиеся знают основные достопримечательности Северо-западного региона РФ;
* Учащиеся умеют использовать новый речевой материал в области туризма и экологии;
* Учащиеся могут подготовить туристский поход, на практике владеют навыками по организации питания, подготовке снаряжения;
* Будут уметь ориентироваться в условиях природной среды;

*Метапредметные:*

* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
* коммуникабельны любознательны и самостоятельны;
* пользуются возможностями для повышения функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной, речевой активности, укрепление физического здоровья школьников;
* учащиеся мотивированны к занятиям спортивным ориентированием, имею цель развития в данном спорте и достижения высоких результатов, профессиональное занятие спортом и последующее овладение специальностью тренера/ инструктора.
* развитая координация движений,
* разовьют умение использовать в общении альтернативные (различные) способы коммуникации,
* разовьют речевой аппарат и будут уметь грамотноиспользовать навыки устной речи.

*Предметные:*

По окончании обучения, учащиеся будут

* обучающиеся будут бережно относятся к природе;
* будут любить и гордятся своей малой родиной – Санкт-Петербургом;
* будут уметь взаимодействовать с коллективом в любых ситуациях, общительны и с уважением относятся ко всем людям;
* будут придерживаться принципов здорового образа жизни, закаляться и тренировать свой организм;
* будут адаптированы в социум;
* будут иметь активную гражданскую позицию;

**Учебный план первого года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| Помещение | Выезды |
| 1 | Вводное занятие  | 2 | - | - | **2** | тестирование |
| 2 | Организация и подготовка туристских походов  | 5 | 5 | 2 | **12** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 3 | Организация питания | 4 | 2 | 4 | **12** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 4 | Туристское снаряжение | 8 | 2 | - | **10** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 5 | Организация туристского быта  | 4 | 2 | 18 | **24** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 6 | Воспитательная работа  | 2 | 4 | 24 | **30** | Наблюдение, беседа |
| 7 | Историческое краеведение | 4 | 4 | 8 | **16** | Наблюдение, беседа |
| 8 | Ориентирование и топография  | 6 | 6 | 22 | **34** | Результаты участия в соревнованиях |
| 9 | Техника пешеходного туризма  | 10 | 2 | 22 | **34** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 10 | Техника и тактика лыжного туризма  | 2 | - | 2 | **4** | тестирование |
| 11 | Общая физическая подготовка | 2 | 36 | - | **38** | Результаты участия в соревнованиях |
| 12 | Итоговое занятие | - |  | 4 | **4** |  |
| 13 | Участие в полевом спортивном сборе (вне сетки учебных часов) |  |
|  | **Итого:** | **47** | **63** | **106** | **216** |

**Учебный план второго года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела (темы) | Количество часов | Форма контроля |
| Теория |  Практика | Всего |
| Помещение | Выезды |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 4 |  - | **6** | тестирование |
| 2 | Организация и подготовка туристских походов | 6 | 4 | 20 | **30** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 3 | Тактика туристских походов | 8 | - | 8 | **16** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 4  | Организация питания | 2 | - | 8 | **10** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 5 | Туристское снаряжение | 2 | - | 8 | **10** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 6  | Организация туристского быта | 2 | 2 | 4 | **8** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 7 | Воспитательная работа | 4 | - | 36 | **40** | Наблюдение, беседа |
| 8 | Историческое краеведение | 2 | - |  10 | **12** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 9 | Ориентирование и топография.  | 6 | 4 | 46 | **56** | Результаты участия в соревнованиях |
| 10 | Доврачебная помощь  | 4 | - | 8 | **12** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 11 | Техника пешеходного туризма  | 8 | 2 |  26 | **36** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 12 | Техника лыжного туризма. | 4 | - | 10 | **14** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 13 | Общая и специальная физическая подготовка | - | - |  34 | **34** | Результаты участия в соревнованиях |
| 14 | Итоговое занятие |  - | - | 4 |  **4** |  |
| 15 | Участие в полевом спортивном сборе, зачетных мероприятиях (вне сетки учебных часов) |  |
| **Итого:** | **50** | **16** | **222** | **288** |

**Учебный план третьего года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы. Темы. (этапы образовательного процесса) | Количество часов | Форма контроля |
| Теория | Практика | Всего |
| Помещение | Выезды |
| 1 | Вводное занятие | - | 4 |  - | **4** | Тестирование  |
| 2  | Организация и подготовка туристских походов | 6 | 2 |  22 | **30** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 3 | Воспитательная работа | 8 | - | 28 | **36** | Наблюдение, беседа |
| 4  | Организация питания | 2 | - | 8 | **10** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 5 | Туристское снаряжение | 2 | - | 8 | **10** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 6 | Организация туристского быта | 2 | - | 8 | **10** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 7 | Экология человека | 4 | 2 | 10 | **16** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 8 | Историческое краеведение | 4 | - | 16 | **20** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 9 | Ориентирование и топография.  | 6 | 4 | 56 | **86** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 10 | Доврачебная помощь  | 6 | - | 10 | **16** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 11 | Техника пешеходного туризма | 8 | - | 34 | **42** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 12 | Техника лыжного туризма | 4 | - | 16 | **20** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 13 | Общая и специальная физическая подготовка |  - | - |  44 | **44** | Участие в контрольных мероприятиях |
| 14 | Участие в полевом спортивном сборе, зачетных мероприятиях (вне сетки учебных часов) |  |
| **Итого:** | **52** | **12** | **260** | **324** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**на\_\_\_\_\_\_\_ учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| **1** | 10 сентября | 31 мая | 36 недель | 216 ч в год | 1 раз в неделю 2 часа-1 выезд 8 часов (2 раза в месяц) |
| **2** | 1 сентября | 31 мая | 36 недель | 288 ч в год | 2 раза в неделю по 2 часа – 1 выезд 8 часов (2 раза в месяц) |
| **3** | 1 сентября | 31 мая | 36 недель | 324 ч в год | 2 раза в неделю по 3 часа – 1 выезд 6 часов (2 раза в месяц) |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К АДАПТИРОВАННОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

**«Реабилитационный туризм»**

1 год обучения

Группа №

7 – 18 лет

**Дубровина Ирина Викторовна,**

педагог дополнительного образования,

**Степанова Екатерина Геннадьевна,**

Педагог дополнительного образования

**Особенности организации образовательного процесса**

Дети, учащиеся в коррекционных школах (с нарушением опорно-двигательного аппарата, с нарушением коммуникативно-познавательного поведения, нарушением слуха) 7-18 лет без специальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

**Возраст учащихся:** 7 – 18 ле**т**

**Режим занятий**. Занятия могут проводиться:

2 ч – 8ч (2 раза в месяц)

**Задачи первого года обучения:**

**Обучающие:**

* познакомить с туристской терминологией;
* сформировать систему знаний для приобретения первичных туристско-бытовых умений и навыков;
* формировать представления о туристско-краеведческой деятельности;

**Развивающие:**

* развить навык участия в учебно-тренировочных выездах и степенном поход-путешествие;
* расширить кругозор воспитанников через участие в соревнованиях районного ранга.
* Способствовать развитию координации движений,
* Развить умение применять в общении альтернативные способы коммуникации,
* Способствовать развитию речевого аппарата и устной речи.

**Воспитательные:**

* создать условия для формирования коллектива, способного к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
* социализация через участие в массовых мероприятиях туристско-краеведческой направленности.
* Развитие нравственных качеств личности

**Планируемые результаты первого года обучения:**

**Личностные:**

* будут созданы условия для формирования коллектива, способного к слаженным действиям по обеспечению жизнедеятельности на природе в однодневном походе в любое время года;
* социализация через участие в массовых мероприятиях туристско-краеведческой направленности.
* развитие нравственных качеств личности

**Метапредметные:**

* разовьют навык участия в учебно - тренировочных выездах и степенном поход-путешествии;
* расширят кругозор через участие в соревнованиях районного ранга.
* разовьют координацию движений,
* разовьют умение использовать в общении альтернативные (различные) способы коммуникации,
* разовьют речевой аппарат и навыки устной речи.

**Предметные:**

* познакомятся с туристской терминологией;
* будет сформирована система знаний для приобретения первичных туристско-бытовых умений и навыков;
* будут сформированы представления о туристско-краеведческой деятельности.

**Календарно – тематическое планирование 1 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия**  | **Кол-во часов** | **Дата занятия** |
| **План** | **Факт** |
|  | Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности  | 2 | 11.09.2018 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 4 | 15.09.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка | 2 | 18.09.2018 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 4 | 22.09.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка | 2 | 25.09.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка | 4 | 29.09.2018 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 2 | 02.10.2018 |  |
|  | Историческое краеведение | 4 | 06.10.2018 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 2 | 09.10.2018 |  |
|  | Историческое краеведение | 4 | 13.10.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка | 2 | 16.10.2018 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 4 | 20.10.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка | 2 | 23.10.2018 |  |
|  | Техника пешеходного туризма. Воспитательная работа  | 4 | 27.10.2018 |  |
|  | Историческое краеведение | 2 | 30.10.2018 |  |
|  | Ориентирование и топография. Воспитательная работа  | 4 | 03.11.2018 |  |
|  | Историческое краеведение | 2 | 06.11.2018 |  |
|  | Организация и подготовка туристских походов. Воспитательная работа  | 4 | 10.11.2018 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 2 | 13.11.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 4 | 17.10.2018 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 2 | 20.10.2018 |  |
|  | Историческое краеведение | 4 | 24.11.2018 |  |
|  | Организация туристского быта  | 2 | 27.11.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Коррекционно-развивающая работа  | 4 | 01.12.2018 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 2 | 04.12.2018 |  |
|  | Организация туристского быта  | 4 | 08.12.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 2 | 11.12.2018 |  |
|  | Организация и подготовка туристских походов. Организация питания | 4 | 15.12.2018 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 2 | 18.12.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 4 | 22.12.2018 |  |
|  | Организация туристского быта  | 2 | 25.12.2018 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 4 | 29.12.2018 |  |
|  | Техника и тактика лыжного туризма. Общая физическая подготовка | 4 | 12.01.2019 |  |
|  | Организация туристского быта  | 2 | 15.01.2019 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 4 | 19.01.2019 |  |
|  | Туристское снаряжение | 2 | 22.01.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография | 4 | 26.01.2019 |  |
|  | Организация туристского быта  | 2 | 29.01.2019 |  |
|  | Техника и тактика лыжного туризма. Общая физическая подготовка | 4 | 02.02.2019 |  |
|  | Организация питания | 2 | 05.02.2019 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 4 | 09.02.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 2 | 12.02.2019 |  |
|  | Организация и подготовка туристских походов. Воспитательная работа  | 4 | 16.02.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 2 | 19.02.2019 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 2 | 26.02.2019 |  |
|  | Техника пешеходного туризма. Организация питания | 4 | 02.03.2019 |  |
|  | Туристское снаряжение | 2 | 05.03.2019 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 4 | 09.03.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 2 | 12.03.2019 |  |
|  | Организация туристского быта. Организация питания | 4 | 16.03.2019 |  |
|  | Техника пешеходного туризма | 2 | 19.03.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 4 | 23.03.2019 |  |
|  | Туристское снаряжение | 2 | 26.03.2019 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 4 | 30.03.2019 |  |
|  | Техника пешеходного туризма | 2 | 02.04.2019 |  |
|  | Организация туристского быта  | 4 | 06.04.2019 |  |
|  | Организация питания | 2 | 09.04.2019 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 4 | 13.04.2019 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 2 | 16.04.2019 |  |
|  | Организация и подготовка туристских походов  | 4 | 20.04.2019 |  |
|  | Организация туристского быта  | 2 | 23.04.2019 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 4 | 27.04.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография | 2 | 30.04.2019 |  |
|  | Техника пешеходного туризма  | 4 | 04.05.2019 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 2 | 07.05.2019 |  |
|  | Туристское снаряжение | 4 | 11.05.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 2 | 14.05.2019 |  |
|  | Организация туристского быта  | 4 | 18.05.2019 |  |
|  | Организация питания | 2 | 21.05.2019 |  |
|  | Общая физическая подготовка. Воспитательная работа  | 4 | 25.05.2019 |  |
|  | Ориентирование и топография  | 2 | 28.05.2019 |  |
|  | Итоговое занятие. Воспитательная работа  | 4 | 31.05.2019 |  |
|  | **ИТОГО:** | 216 |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**I года обучения**

**1.Вводное занятие**

*Теория***:** История туризма. Знаменитые русские путешественники и их роль в развитии туризма в нашей стране. Техника безопасности. Основные понятия.

Понятие о спортивном туризме. Виды туризма. Характеристики каждого вида.

Техника безопасности при проведении занятий в помещении (классе, спортивном зале), на местности (на улице, на выездах и в походах).

**2. Организация и подготовка туристских походов**

*Теория***:** Подготовка к выездам, походам, соревнованиям. Цель похода.Комплектование группы. Распределение обязанностей в группе (постоянные и временные). Дежурные по кухне. Их обязанности. Техника и тактика турпоходов. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Меры безопасности при проведении занятий на местности. Использование простейших узлов и техника их вязания. Дисциплина – основа безопасности.

Техника безопасности на выездах и в походах Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенном пункте.

Нормы некатегорийных туристских походов. Значок «Юный турист России».

*Практика:* Путешествия и туристско-краеведческие мероприятия.

**3. Организация питания**

*Теория***:** Правильное питание в походе. Два варианта питания: с приготовлением горячих блюд и без них. Составление меню, список продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Хранение продуктов в полевых условиях.

Приготовление пищи на костре. Приготовление пищи с использованием растительных ресурсов леса.

 *Практика:* Путешествия и туристско-краеведческие мероприятия,

 диагностическая игра «Завтрак туриста».

4. **Туристское снаряжение**

*Теория***:** Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристских ковриков, преимущества и недостатки. Правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для походов в разное время года. Снаряжение для зимних походов. Типы лыж, креплений и лыжных палок. Подготовка личного снаряжения к походам и выездам.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Костровое снаряжение: топоры; пилы; походная лопатка; походная посуда для приготовления пищи (котлы, ножи, половники, хознабор и т.д.); оборудование для костра, рукавицы. Состав и назначение ремонтной аптечки для походов выходного дня. Работа со снаряжением, подгонка, ремонт.

*Практика:* Путешествия и туристско-краеведческие мероприятия в Ленинградской области, лабораторный практикум, диагностическая игра «Снаряжение».

**5. Организация туристского быта**

*Теория***:** Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развертыванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров. Установка палаток, Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров, Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт), использование, в том числе, природных средств. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

*Практика:*Обсуждение, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, анализ действий на выезде, опрос.

6. **Воспитательная работа**

*Теория*: Расширение словаря учащихся, введение специальных (туристских) терминов. Доступность туризма людям с особыми потребностями.

*Практика*: Словарная работа, совершенствование навыков устной речи. ознакомление со звуками природной среды в условиях путешествия. Навыки межличностного взаимодействия участников туристско-краеведческих мероприятий.

**7. Историческое краеведение**

*Теория***:** Знакомство с районами выездов и экскурсий. Невский край до основания Санкт-Петербурга. Памятники истории и культуры. Знаменитые люди. Привязка исторических памятников к карте маршрута. Подготовка и участие в тематических краеведческих викторинах и конкурсах. Изучение краеведческого материала по истории края о районе летнего похода. Подбор литературы и подготовка сообщений.

*Практика:* Экскурсии в музеи городские и пригородные. Работа с картами, краеведческой литературой, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия

**8. Ориентирование и топография**

*Теория***:** Понятие о спортивной и топографической карте. Три отличительных свойства карт: возраст, масштаб, нагрузка (специализация).

Масштаб. Виды масштабов. Масштабы топографических и спортивных карт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. Условные знаки. Понятие о местных предметах и топографических знаках. Изучение топознаков по группам. Масштабные и немасштабные знаки. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояния по времени движения. Ориентирование по местным предметам (в том числе растения-компасы, часы). Действия в случае потери ориентировки.

*Практика:* Тренинги, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, анализ тренировок, соревнований.

**10. Техника пешеходного туризма**

*Теория:* Подъемы и спуски с использованием перил. Переправы: параллельная, по бревну с натянутыми перилами., по бревну с маятниковой веревкой. Меры безопасности при преодолении препятствий.

*Практика:* Путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, соревнования.

**11. Техника лыжного туризма**

*Теория:* Подъемы елочкой, лесенкой. Спуски плугом, полуплугом, на прямых лыжах, с торможением в заданной зоне. Траверс склона. Меры безопасности при преодолении препятствий. Ходьба на лыжах с рюкзаком по равнинной и пересеченной местности. Техника падений.

*Практика:* Изучение техники поворота на месте.

Преодоление препятствий, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, соревнования.

**12. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении возможностей организма, в развитии спортсменов, в успешном овладении техникой и тактикой.

 *Практика:* Развитие физических, моральных и волевых качеств туристов путем тренировок и упражнений.

Ежедневные занятия членов группы. Упражнения на все группы мышц. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Спортивные игры. Специальная физическая подготовка. Тренировка специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, ловкости, гибкости, силы, быстроты. Упражнения на развитие этих качеств. Индивидуальный подход в общей и специальной подготовке. Зависимость вида тренировок от характера предстоящего похода, спортивные тренировки, путешествия и туристско-краеведческие мероприятия, выполнения конкретных заданий.

**13. Итоговое занятие**

*Практика:*

- участие в полевом спортивном сборе (зачет по туристскому быту);

- участие в соревнованиях по спортивному ориентированию (зачтенное прохождение дистанции своего возраста, выполнение спортивных разрядов);

- участие в экспедиции, путешествии (с написанием отчета)

**Оценочные и методические материалы**

**Оценочные материалы**

1. **Система контроля результативности обучения с описанием форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности.**

**Диагностика проводится в следующих формах:**

-Тестирование: 1 вопрос – 3, 4 ответа, выбрать нужный; вставить пропущенное ключевое слово; убрать лишнее;

- Обнаружение ошибок и их исправление в маршрутной карте;

- Опрос (по цепочке – продолжение ответа, прерванного в произвольном месте);

- Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 2 раза в год (в конце каждого полугодия). Она проводится по 15 показателям (по 5 в каждой области):

О1, О2, О3, О4, О5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

Р1, Р2, Р3, Р4, Р5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

В1, В2, В3, В4, В5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень,0 – низкий, незначительный уровень).

Образовательная программа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатель | 2 | 1 | 0 |
| О1Знать туристские термины | Хорошо знают туристские термины | Путают термины | Знают предмет, но не знают название |
| О2 навыки начальной туристской подготовки | Успешно применяют на практике  | Частично применяют на практике | С трудом применяют на практике |
| О3Подготовка похода | Могут самостоятельно подготовиться к походу | Могут подготовиться к походу с небольшой помощью | Для подготовки к походу необходима помощь педагога |
| О5Составление походного меню | Умеют самостоятельно составить меню | Умеют частично составить меню | Могут составить меню с помощью педагога |
| О4 навыки ориентировки | Хорошо знают и самостоятельно применяют на практике навыки ориентировки | Хорошо знают правила навыки ориентировки | Знают навыки ориентировки, но при выполнении задания необходимо сопровождение |
| Р1способность взаимодействовать со сверстниками своей назологической группы | Не испытывают проблем при взаимодействии | Взаимодействуют в обычной ситуации, но испытывают сложность в трудных условиях | При взаимодействии необходима помощь педагога |
| Р2способность взаимодействовать в условиях массовых мероприятиях со слышащими сверстниками  | Не испытывают проблем при взаимодействии | Взаимодействуют в обычной ситуации, но испытывают сложность в трудных условиях | При взаимодействии необходима помощь педагога |
| Р3Компенсация недостаточной двигательной и речевой активности  | Хорошо развивается  | Испытывает трудности в некоторых областях | Испытывает трудности, требуется пояснение |
| Р4Укрепление физического здоровья | Хорошие результаты физического развития | Хорошие результаты в некоторых областях физического развития | Небольшие результаты в некоторых областях физического развития |
| Р5 Профессиональная ориентация обучающихся  | Рассматриваю спортивное ориентирование ка перспективу своей жизни | Не определились,Но активно принимают участие | Имеют представление, но не рассматривают как основной вид деятельности |
| В1Экологическое воспитание | Хорошо знает правила поведения в условиях природной среды, бережно относится. | Знает правила поведения в условиях природной среды, но не всегда применяет | Необходимо напоминать правила поведения в условиях природной среды |
| В2Представление о России в целом и о Санкт-Петербурге, как о малой Родине | Имеет сложившееся представление о территории России | Испытывает трудности в определении регионов России | Путается в территориях России, но имеет хорошее представление о Санкт-Петербурге |
| В3Определение лидерских качеств | Четко выраженные лидерские качества | Лидерские качества проявляются слабо | Не проявляет лидерских качеств |
| В4 стрессоустойчивость в походах или мероприятиях приближенных к походным условиям | Стрессоустойчивы в мероприятиях любой сложности | Стрессоустойчивы в не сложных мероприятиях | При проведении мероприятий испытывают сложности, необходима поддержка педагога |
| В5Уровень социальной адаптации | Способны самостоятельно обслужить себя в быту | Испытывают сложности при обслуживании себя в быту | Требуется помощь при обслуживании себя в быту |

**Педагогическая диагностика:**

Личные беседы с детьми и родителями;

Педагогическое наблюдение

1. **Педагогические методики и технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.**

**Методы обучения**

* вербальные (беседы, работа по устным рекомендациям, анализ проделанной работы);
* наглядные (демонстрация иллюстративного материала, показ приемов работы, работа по схемам, чертежам и картам);
* практические (упражнения, работа по образцу, самостоятельная и творческая работа).

Методы, за основу которых берётся уровень включенности детей в деятельность:

* объяснительно-иллюстративный,
* частично-поисковый.

При работе по программе используется методика поэтапного выполнения работы по устным или письменным рекомендациям. Для создания наиболее благоприятных условий для развития и воспитания детей педагог вправе по необходимости чередовать учебный материал и варьировать количество часов, отведённое на прохождение конкретной темы.

1. **Дидактические материалы.**

***Дидактический материал, используемый на занятиях:***

1. Настольные развивающие игры: «Собери карту», «Учимся думать», «Найди пару», «Интеллектуальное домино», «Морской бой»;

2. «Копилка» творческих заданий (раздаточный материал: карты, тесты, диаграммы, пазлы, схемы, шаблоны, загадки, кроссворды, тексты, иллюстрации).

3. Иллюстративный материал индивидуального пользования (иллюстрации к заданиям, элементы конструкций, объемные модели).

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

**Список литературы для педагогов**

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе.- М.:ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. АнтроповК., Расторгуев М. Узлы. - М.:,ЦДЮТур МО РФ, 1994.
3. Ахметшин А.М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей.- Уфа: 2000.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. -М.: Советский спорт, 1991.
5. Богданова Т.Г. Сурдопсихология.- М.: Академия, 2002
6. Губаненков С.М. Обеспечение безопасности путешествий.- СПб.: СПб ГДТЮ, 1995.
7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.: Академия, 2002.
8. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1/ под ред. – М.: Советский спорт, 2002.
9. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально – бытовая ориентировка ( в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях I и II вида.– М.: Владос, 2003.
10. Константинов Ю.С. Детский туризм в России. Очерки истории:1918-1998г.- М.:1998.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.:ЦДЮТур МО РФ, 2002.
12. Косторуб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.
13. Луговьер Д.А. Организация и проведение чемпионатов по туризму.- М.,:Турист, 1984.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуации зимних условий. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1998.
15. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.. Спортивно – оздоровительный туризм, - М.: Советский спорт, 2002.
16. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. - М.:Просвещение, 1990.
17. Юньев И.С. Краеведение и туризм. - М.: Знание, 1974.

**Список литературы для учащихся**

1. Богатов Д.Я., Волков И.Н. Практические занятия по психологии. - М.: ФиС, 1989.
2. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. - СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
3. Выготский Л.С. Основы дефектологии. Собр.соч.: в 6т.//Т.5. - М.: 1983.
4. Зыкова Т.С., Хотеева Э.Н. Социально – бытовая ориентировка ( в специальных
5. (коррекционных) образовательныхучреждениях I и II вида.– М.: Владос, 003.
6. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.: ФиС , 1979.
7. Моргунова Т.В. Тест-листы.- СПб.: ЛО СДЮШОР, 1998.
8. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е.Спортивно – оздоровительный туризм. - М.: Советский спорт, 2002.
9. К.К.Хазанович. Геологические памятники Ленинградской области.- Л.: Лениздат, 1982.
10. Теория и организация адаптивной физической культуры: Т.1/ под ред. С.П. Евсеева – М.: Советский спорт, 2002.
11. Энциклопедия туриста. - М.: БРЭ, 1989.

**Интернет ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Соревнования "Вачский азимут"  | Традиционные ежегодные соревнования "Вачский азимут"  | <http://vazimut.ru/>  |
| СЮТур Ростова Великого  | В том числе информация и о спортивном ориентировании в Ростове Великом  | <http://rostovtur.narod.ru/>  |
| ФСО Воронежской области  | Сайт ВРОО Воронежская федерация спортивного ориентирования  | <http://vrnfso.ru/>  |
| ФСО Ивановской области  | Сайт Федерации спортивного ориентирования Ивановской области, ОГБУ ДО СДЮШОР №3  | [http://www.компас37.рф/](http://www.xn--37-6kc3bklir.xn--p1ai/)  |
| ФСО Карелии  | Спортивное ориентирование в Карелии  | <http://fso.karelia.ru/kkk>  |
| ФСО Краснодарского края  | Спортивное ориентирование в Краснодарском крае  | <http://www.o-kuban.ru/>  |
| ФСО республики Мордовия  | Сайт РОО Федерация спортивного ориентирования республики Мордовия  | <http://fsorm.ru/>  |
| ФСО Ставрапольского края  | Официальный сайт Федерации спортивного ориентирования Ставропольского края  | <http://fso-sk.ru/>  |
| ФСО Тульской области  | Спортивное ориентирование в Тульской области  | <http://www.o-tula.net/>  |
| O-site.spb.ru  | Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге  | <http://o-site.spb.ru/>  |
| World of O  | Много всевозможной полезной информации о спортивном ориентировании в мире. (на английском языке)  | <http://worldofo.com/>  |

[*http://www.rufso.ru/*](http://www.rufso.ru/) Сайт федерации спортивного ориентирования России

[*http://www.moscompass.ru/news*](http://www.moscompass.ru/news) Лесные новости – Новости российского спортивного ориентирования

[*http://veteranso.ru/sovet\_veteranov*](http://veteranso.ru/sovet_veteranov) Сайт ветеранов спортивного ориентирования России

[*http://rogaining.ru*](http://rogaining.ru/) Рогейн в России

[*http://moscow.rogaine.ru*](http://moscow.rogaine.ru/) Московский Рогейн

[*http://andybary.com*](http://andybary.com/) Авторский сайт Андрея Барышникова о спортивном ориентировании

[*http://orienteering.nn.ru/*](http://orienteering.nn.ru/) Сайт федерации спортивного ориентирования Нижегородской области

[*http://o-event.ru/competitions/*](http://o-event.ru/competitions/) Спортивное ориентирование. Соревнования в Нижнем Новгороде

[*http://school-12.ru*](http://school-12.ru/) Сайт [*СДЮСШОР №12*](http://school-12.ru/index.php/polozhenie-reglament)

[*http://nn.rogaine.ru*](http://nn.rogaine.ru/) Сайт Нижегородский Рогейн

[*http://ms.r52.ru/*](http://ms.r52.ru/) Сайт ДЮЦ «Магнитная Стрелка»

[*http://maps.o-stuff.net/users.php*](http://maps.o-stuff.net/users.php) Нижегородский сервис "Карты и пути"

[*http://orienteering.org/*](http://orienteering.org/) Сайт Международной федерации спортивного ориентирования

[*http://worldofo.com*](http://worldofo.com/) Мировые новости по спортивному ориентированию

[*http://vlacem.ru/*](http://vlacem.ru/) Спортивное ориентирование во Владимирской области

[*http://orient21.ru/*](http://orient21.ru/) Спортивное ориентирование в Чувашии

http://kazanorient.my1.ru/ Спортивное ориентирование в Татарстане

[*http://www.sdusshor7.ru/*](http://www.sdusshor7.ru/) Спортивное ориентирование в Пензе и Пензенской области

[*http://ivradist.ru/*](http://ivradist.ru/) Сайт СДЮСТШ по радиоспорту г. Иваново