

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Мурманской области «Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

« 09 » 04 2025 г. № 23

председатель _____ /О.А. Бережнюк

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»

от 09 04 2025 № 197

Директор _____ С.В. Кулаков

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ТУРИСТЕНОК (для детей с ОВЗ)»

Возраст учащихся: 8–12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составители:

Старичкин Дмитрий Евгеньевич,

методист

Семьин Федор Алексеевич,

педагог дополнительного образования

Мурманск

2024

Пояснительная записка

Область применения программы.

Направленность (профиль) программы – туристско-краеведческая.

Уровень программы – стартовый.

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 6348-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- письмом Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с методическими рекомендациями «создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09), утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р.

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы - обусловлена Стратегией развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года утвержденной распоряжением Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129-р, и направлена на воспитание у учащихся патриотизма и бережного отношения к историко-культурным и природным объектам Кольского Заполярья, популяризацию различных видов туризма.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования является важнейшим процессом образовательной политики. Получение детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Туристская деятельность открывает учащимся возможность познать свои способности, интересы и склонности, готовиться к сознательному выбору своей будущей профессии. Туризм и краеведение являются одним из важнейших источников расширения знаний о родном крае, воспитания любви к нему, формирования гражданственности у учащихся.

Особенность детского туризма - это развитие самоуправления в коллективе, насыщение свободного времени школьников социально значимой деятельностью. В педагогической науке проблема воспитания в детском коллективе постоянно находится в центре внимания.

Туризм развивает у школьников высокие нравственные качества: коллективизм, честность, трудолюбие. Кроме того, самостоятельная подготовка маршрута, снаряжения и обработка походных материалов формирует чувство ответственности перед коллективом за результаты своей работы. Поскольку детский туризм неотделим от краеведческой работы, то есть углубленного изучения во время походов истории, природы и культуры родного края — своей малой родины, о нем можно говорить не только как об уникальном оздоровительном комплексе, но и как о важнейшем средстве культурно - патриотического воспитания.

При разработке дополнительной образовательной программы туристско-краеведческого направления для детей-инвалидов и детей с ОВЗ необходимо помнить об их уникальности, и понимать, что учебный процесс должен подстраиваться под них, а не наоборот. Детям с особенностями развития в инклюзивной среде легче адаптироваться в общении со своими сверстниками, чем в закрытом пространстве, в котором есть только они и педагог. Это особенно хорошо проявляется, если в группе количество детей-инвалидов, детей с ОВЗ и здоровых находится в одинаковой пропорции. Постепенно между детьми налаживается контакт. Через помощь особенным детям их здоровые сверстники перестают видеть разницу между ними и начинают воспринимать спокойно людей с различными физическими отклонениями. А особенные дети перестают испытывать чувство ненужности обществу. Поэтому данная учебная программа реализуется через инклюзивные методы образования, а в самом учебном процессе используются методы демонстрации и практики.

Программа дополнительного образования «Юный туристенок» способствует развитию творческих способностей у детей, дает дополнительные знания по краеведению, обычаям, культуре, в соединении с воспитанием патриотизма и формирует у учащихся культурные ценности.

Программа ориентирована на младший школьный возраст и учитывает возрастные особенности. Восполняет недостаток нахождения детей данной возрастной группы на свежем воздухе в условиях Крайнего Севера.

План структурирован с учетом современных требований к образовательной программе. Теоретические и практические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных прогулок и познавательных маршрутов, во время проведения туристско-краеведческих мероприятий, экскурсий, а также на местности и в помещении.

Содержание программы построено на принципах поэтапного изучения окружающего мира: своей семьи, микрорайона, истории родного города и т.д. Проводится работа по ориентированию на простых и коротких участках, чтение топографических знаков, спортивных карт.

Цель программы - создание условий для социализации и адаптации к жизни в обществе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья путем познавательного туризма.

Задачи программы

Первый год обучения

Обучающие:

- расширить представления об окружающем мире: своей семье, классе, школе, микрорайоне, ближайшей зеленой зоне;
- познакомить с требованиями техники безопасности во время экскурсии и прогулки, перечнем личного и группового снаряжения, основами топографии, способами ориентирования на местности, составом аптечки первой помощи, нормами личной и общественной гигиены, правилами оказания первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях, тепловом и солнечном ударах;

- научить укладывать рюкзак, составлять меню на однодневную прогулку, определять стороны горизонта, ориентироваться по местным предметам, преодолевать естественные и искусственные препятствия (болото, бревно, завалы).

Развивающие:

Способствовать развитию:

- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского Заполярья;
- основных физических качеств: координационных, ориентация в пространстве, скоростно-силовых; выносливости, гибкости и ловкости;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать бережное отношение к природному и культурному наследию земли Кольской, ее значимости для предыдущих поколений, для России и для него лично.
- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся.

Второй год обучения

Обучающие:

- познакомить с памятниками истории, культуры и архитектуры городов и посёлков Мурманской области и их историческим и художественным значением;
- познакомить с картой улиц и районов родного города, видами туризма;
- научить самостоятельно прокладывать маршруты экскурсий по городу с учётом движения городского транспорта;
- оказывать первую помощь при пищевых отравлениях, изготавливать простейшие средства транспортировки пострадавшего;
- научить самостоятельно собираться в поход, учитывая цель и условия данного мероприятия;
- расширить зоны познания окружающего мира, продолжив знакомство с достопримечательностями города, с растительным и животным миром Мурманской области;
- научить осуществлять бивачные работы, использовать инвентарь по спортивному туризму, обустривать бивак.

Развивающие:

Способствовать развитию:

- практических навыков в области экологии, краеведения, ориентирования, техники безопасности, первой помощи;
- умения самостоятельно находить необходимую информацию об интересующем объекте, о деятельности людей, предприятий;
- двигательной и логической памяти учащихся;
- познавательного интереса об историко-культурном и природном наследии Кольского Заполярья;
- познавательной потребности учащихся в освоении историко-краеведческого материала;
- интеллектуальных, практических и исследовательских способностей учащихся;
- творческих способностей и умений в туристско-краеведческой деятельности;
- ценностного отношения учащихся к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту, физкультуре, природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Воспитательные задачи:

- воспитывать бережное отношение к природному и культурному наследию земли Кольской, ее значимости для предыдущих поколений, для России и для него лично;

- способствовать формированию и развитию нравственно-коммуникативных качеств личности учащихся;
- воспитывать чувство ответственности, смелости, коллективизма, взаимопомощи, чувства дружбы;
- воспитывать чувство ответственности за состояние окружающей среды и стремление к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению.

Адресат программы – программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, страдающие заболеваниями эндокринной системы (сахарный диабет, 8-12 лет, желающие заниматься по программе туристско-краеведческой направленности.

Форма реализации программы - очная

Срок освоения программы – 2 года.

Объем программы: 1 год обучения - 144 часа; 2 год обучения - 144 часа.

Формы организации занятий - групповые занятия.

Режим занятий: – 2 занятия в неделю по 2 часа.

Виды учебных занятий и работ – лекции, беседы, практические занятия, экскурсии, выполнение самостоятельной работы, соревнования, туристические слёты, подвижные игры, спортивные тренировки, прогулки, зачетные занятия, проектные и исследовательские работы.

Наполняемость в группах: минимальное количество – 6 человек, максимальное количество - 10 человек.

Планируемые результаты 1 год обучения

Личностные:

- закрепить навыки личной гигиены при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом;
- знать влияние физических упражнений на укрепления здоровья;
- развить умение взаимодействия и решения поставленных задач командой;
- чувство патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою малую и большую Родину;
- усвоение гуманистических и традиционных ценностей;
- ответственное отношение к обучению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью; монологической контекстной речью.

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- основные понятия, термины туристско-краеведческой деятельности (бивак, личное и групповое снаряжение, узлы и их виды, виды топографических карт);
- правила безопасности в природной среде во время экскурсий и прогулок;
- состав аптечки первой помощи;
- историю возникновения спортивного туризма.

Учащиеся будут уметь:

- укладывать рюкзак;
- составлять меню для однодневной прогулки;
- выбирать место для установки палатки;
- определять стороны горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять обязанности в группе;
- заготавливать дрова и оборудовать кострище;
- устанавливать тент и палатку;
- готовить пищу на костре (под руководством педагога, родителей).

Второй год обучения

Личностные:

- будут знать правила закаливания организма;
- уважительное отношение к истории, культуре, национальным традициям и образу жизни народов родного края;
- памятники истории, культуры и архитектуры городов и посёлков Мурманской области и их историческое и художественное значение;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой видов деятельности;
- эмоционально-ценностное отношение к природе.

Метапредметные:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, устанавливать аналогии, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- владение умением создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать свою точку зрения по поводу изучаемого или излагаемого учащимся исторического материала, соблюдать правила безопасности в городской и природной среде.

Предметные:

Учащиеся будут знать:

- приемы оказания первой помощи;
- основные понятия, термины туристско-краеведческой деятельности (масштаб и легенда топографической и спортивной карт; туристское ориентирование по выбору и на маркированной трассе;

- виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный;
- способы измерения расстояния на карте и местности;
- основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору и на маркированной трассе;
- способы транспортировки пострадавшего;
- местные признаки погоды;
- растения и животных своей местности.

Учащиеся будут уметь:

- самостоятельно прокладывать маршруты экскурсий по городу;
- изготавливать простейшие транспортные средства;
- бухтовать веревку.

Формы итоговой диагностики.

Формы диагностики результатов обучения: зачет в форме прогулки, с проверкой туристских навыков: ориентирование по компасу и карте, укладка рюкзака, установка палатки, оборудование бивуака, описание участка местности, тактика преодоление естественных препятствий. **Формы демонстрации результатов:** открытое занятие, участие в мероприятиях туристско-краеведческой направленности.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Анкета
2.	Правила поведения юных туристов	2	2		Устный опрос
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	36	6	30	Зачёт по туристским навыкам
4.	Основы топографии	14	4	10	Зачёт
5.	Туристское и экскурсионное ориентирование	20	4	16	Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
6.	Личная гигиена и первая помощь	14	4	10	Презентация
7.	Основы краеведения	28	10	18	Тест
8.	Туристская полоса препятствий	10	2	8	Зачёт по прохождению отдельных этапов
9.	Познавательные маршруты	10	2	8	Зачёт по маршруту
10.	Прогулки с проверкой туристских навыков	8		8	Прогулки в природной среде
ИТОГО		144	36	108	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Знакомство с группой учащихся. Анкетирование с целью выявления уровня имеющихся знаний, интересов и стремлений. Знакомство с планом работы объединения. Распределение обязанностей в группе. Вводный инструктаж по технике безопасности, охране труда и пожарной безопасности.

2. Правила поведения юных туристов (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Правила поведения в учебном классе, спортивном зале, в парке лесу.

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям играм и соревнованиям.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста (36 ч.)

Теория (6 ч.) Значение туризма (прогулок и экскурсий) для оздоровления организма человека.

Туристско-бытовые навыки юного туриста. Личное и групповое снаряжение туриста. Инструкции по проведению походов, экспедиций, экскурсий. Пешеходные прогулки и экскурсии. Узлы, их виды. Организация движения туристской группы. Организация туристского быта. Разбивка лагеря. Организация биваков и охрана природы. Палатки и укрытия. Туристская группа в походном строю. Питание туристской группы. Распорядок походного дня. Движение в походной колонне. Организация привалов. Взаимопомощь в туристской группе. Пешеходный туризм. Основы безопасности в природной среде. Правила

поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии. Правила поведения в лесу, парке. Основы безопасности дома и в школе.

Практика (30 ч.)

Соблюдение правил безопасности в природной среде во время экскурсии, прогулки. Уход за снаряжением. Укладка рюкзака. Составление меню на однодневный туристский поход с учетом требуемых продуктов. Соблюдение правил пожарной безопасности. Устройство бивака. Выбор места для установки палаток, костра, мест для приема пищи. Организация дежурства. Туристский прогулки в природной среде.

4. Основы топографии (14 ч.)

Теория (4 ч.)

Учреждение, назначение кабинетов и помещений, прилегающая территория.

План. Виды топографических карт и основные сведения о них. Условные знаки топографических карт. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Рисунок и простейший план местности.

Условные знаки. Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений. Простейшие условные знаки.

Знакомство с изображением местности. Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.

Практика (10 ч.)

Экскурсия по зданию учреждения, прилегающая территория учреждения (назначение различных построек и объектов). Рисовка плана стола, (парты), класса, комнаты. Измерение расстояний шагами. Освоение навыков чтения и движение по схеме (плану) учреждения или прилегающей территории. Поиск кладов на территории», путешествия заочные, очные.

Проект «Маршрут пути от дома до школы, до секции, кружка» (с описанием нити маршрута).

5. Туристское и экскурсионное ориентирование (20 ч.)

Теория (4 ч.)

Виды туристского ориентирования. Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам. Ориентирование на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи).

Виды экскурсионного ориентирования. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в микрорайоне.

Практика (16 ч.)

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира. Ориентирование на местности. Ориентирование с использованием легенды в учреждении, парке, микрорайоне. Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.

Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника.

Игра – состязание на местности (территория учреждения, стадион, лабиринт) «Отметься на КП».

Проекты (по выбору): «Мурманск город-герой», «Памятники города-героя Мурманска», «Атомный ледокол «Ленин», «Музеи города Мурманска (краеведческий музей, художественный музей, музей истории Мурманского морского порта).

6. Личная гигиена и первая помощь (14 ч.)

Теория (4 ч.)

Личная гигиена юного туриста при занятиях оздоровительно-познавательным туризмом. Туристские походы и возможные заболевания. Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины ушибы, мозоли. Причины травм. Способы обработки. Причины ожогов и

обморожений. Профилактика обморожений. Причины теплового и солнечного удара. Профилактика. Обработка ран, ссадин наложение простейших повязок. Правила наложения повязок. Индивидуальная и групповая аптечка первой помощи. Состав аптечки первой помощи. Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки.

Практика (10 ч.)

Соревнования «Я умею накладывать повязку». Игра «Айболит» (первая помощь). Исследовательские работы «Домашняя аптечка», «Групповая аптечка».

7. Основы краеведения (28ч.)

Теория (10 ч.)

Родословие. Состав семьи, семейные традиции. Моя школа. Изучение истории школы. Учителя и выпускники школы. Ветераны войны.

Практика (18 ч.)

Рассказ о своих родителях, родственниках, друзьях «Дом, в котором я живу». Рисование на темы «Моя семья», «Моя комната», «Моя любимая игрушка».

Проекты «Моя школа», «Знаменитые выпускники», «Мой любимый учитель», «Мое генеалогическое древо».

Встречи и интересными людьми, прослушивание их рассказов о школьных годах.

8. Туристская полоса препятствий (10 ч.)

Теория (2 ч.)

История возникновения соревнований на туристской полосе препятствий, его развитие и значение в современной жизни. Обзор наглядного материала с соревнований, походов, туристических слётов (видео- и фотоматериалы).

Практика (8 ч.)

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по наведенным кладям (жердям). Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну с самостраховкой. Преодоление искусственных завалов, «мышеловка». Движение по лесным массивам. Движение по песчаным склонам (спуски и подъемы). Полоса препятствий пешеходного туризма (осень, весна). Участие в слетах туристско-краеведческой направленности.

Отработка навыков пешеходного туризма, при прохождении маршрута в природной среде: переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; установка и снятие палатки; спуски и подъемы различными способами (спортивным; с само-страховкой по перилам; с альпенштоком), в том числе по песчаным, травянистым и каменистым склонам.

Правильный подбор лыж и лыжных палок для занятий на местности. Техника передвижения туриста-лыжника по различным формам рельефа. Передвижение ступающим и скользящим шагом (просмотр видеофильмов). Техника безопасности при ходьбе на лыжах. Правила движения в строю на лыжном маршруте. Одежда для лыжной прогулки или занятий. Предохранение обуви от намокания (бахилы).

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок; толчок палками; передвижение на лыжах по лыжне до 600 – 700 м; движение боковыми приставными шагами; передвижение на лыжах без палок и с палками по глубокому снегу; передвижение группы в оптимальном (среднем) темпе.

Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; живая и неживая природа).

9. Познавательные маршруты (10 ч.)

Теория (2 ч.)

Выбор темы маршрута. Цели и задачи познавательного маршрута. Разработка маршрута на карте: место начала и окончания маршрута, расчет времени переходов, объекты маршрута, места стоянок и перекусов.

Практика (8 ч.)

Прохождение заранее спланированного познавательного маршрута, разметка маршрута, отметка естественных препятствий на маршруте, составление описания маршрута и объектов для познавательной деятельности.

Повторное прохождение познавательного маршрута с внесенными корректировками, нанесение подробной нитки маршрута на карту

10. Зачётные прогулки с проверкой туристских навыков (8 ч.)

Практика (8 ч.)

Подведение итогов. Зачётные прогулки на местности с проверкой туристских навыков: установка палатки, оборудования кострового места, заготовка дров, оказание первой помощи, приготовление пищи в полевых условиях. Туристские игры и состязания. Конкурс знатоков птиц и животных на данной местности или обитателей водоемов. Поиск, выявление и посещение интересных объектов природы, краеведение на маршруте и в окрестностях лагеря группы. Преодоление естественных препятствий на местности (подъемов и спусков по пологим склонам, болот по кочкам, преодоление ручьев по бревну или камням со страховкой альпенштоком).

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		
2.	Правила поведения юных туристов	4	2	2	Устный опрос
3.	Туристско-бытовые навыки юного туриста	30	6	24	Зачёт по туристским навыкам
4.	Топографические и спортивные карты	14	4	10	Зачёт на местности
5	Туристское и экскурсионное ориентирование	20	4	16	Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
6	Личная гигиена и первая помощь	14	4	10	Устный опрос в форме игры
7	Краеведение	24	8	16	Защита проекта
8	Туристские соревнования	10	2	8	Зачёт по прохождению связки этапов
9	Познавательные маршруты	10	2	8	Зачёт по маршруту
10	Прогулки с проверкой туристских навыков	16		16	Зачет по проверке туристских навыков
ИТОГО		144	34	110	

2 год обучения

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (1 ч.)

Цели и задачи на учебный год. Планирование работы объединения. Вводный инструктаж по технике безопасности.

2. Правила поведения юных туристов (2 ч.)

Теория (2 ч.)

Правила поведения юных туристов при проведении практических занятий на местности. Охрана природной среды.

3. Туристско-бытовые навыки юного туриста (30 ч.)

Теория (6 ч.)

Туристско-бытовые навыки, необходимые юному туристу в зимних и осенних условиях. Организация биваков для ночлега и охрана природы. Использование медикаментов и лекарственных растений. Способы транспортировки пострадавшего. Правила поведения юного туриста во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы). Правила поведения в лесу, парке.

Правила поведения в учебных и досуговых учреждениях, музеях. Пожарная безопасность и правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Первая помощь, правила поведения на дороге. Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии.

Практика (24 ч.)

Техника заготовки дров, безопасность при пилке и колке дров. Установка туристского лагеря в зависимости от времени года. Приготовление пищи в походе и техника безопасности при работе с открытым пламенем. Приемы оказания первой помощи. Освоение приемов самоконтроля. Игры на темы: «Что делать в случае... (задымления, обнаружения очагов возгорания, запаха газа, посторонних предметов и пр.)?». Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии).

Участие в туристско-краеведческих слетах

4. Топографические и спортивные карты (14 ч.)

Теория (4 ч.)

Масштаб и легенда топографической и спортивной карт. Изображение рельефа на топографической карте. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Способы измерения расстояний на карте и местности. Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений.

Практика (10 ч.)

Составление схем классов и кабинетов. Совершенствование навыков чтения и движение по схеме (плану) школы или школьного двора. Рисование топографических знаков. Кроссворды по условным знакам. Чтение топографических карт. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Измерение расстояний шагами. Игра «Лабиринт».

5. Туристское и экскурсионное ориентирование (20 ч.)

Теория (4 ч.)

Права и обязанности участников соревнований по ориентированию. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты. Основные правила, технические приемы и условия соревнований ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных маршрутов. Действия в случае потери ориентации. Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы в городе.

Практика (16 часов)

Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника, а также изучение электронной отметки.

Прохождение дистанций «Маркированный маршрут», «Обозначенный маршрут», «ориентирование по выбору».

Участие в массовых соревнованиях по спортивному ориентированию для младших школьников. Самостоятельное составление маршрутов по городу с учётом городского транспорта и поставленных целей. Нанесение на шаблонную заготовку (план города) различных памятников, парков, скверов, отдельных объектов.

6. Личная гигиена и первая помощь (14 ч.)

Теория (4 ч.)

Правила личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Зарядка. Утренний и вечерний туалет. Закаливание организма, необходимость принятия душа после выполнения физических упражнений. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанности санитара туристской группы. Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте. Организация транспортировки при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Знакомство и изучение принципов добровольного общественного движения «Красный крест».

Практика (10 ч.)

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах. Выполнение правил личной гигиены при привале, при организации перекуса. Работа санитаря туристской группы. Игра «Что взять с собой в поход?». Участие в соревнованиях по оказанию первой помощи пострадавшему.

7. Краеведение (24 ч.)

Теория (8 ч.)

Погода, климат Заполярья. Местные признаки погоды. Времена года, сезонные изменения в природе. Растения и животные Заполярья в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблюдения за ней во время экскурсии. Приборы наблюдения за погодой.

Одежда и быт коренных жителей Кольского полуострова.

Практические занятия (16 ч.)

Проект «Растения города Мурманска», «Животные», «Признаки погоды». Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Выполнение краеведческих заданий (сбор листы различных пород деревьев, поиск и определение отпечатков следов животных, сбор растений для гербариев). Изготовление и установка кормушек для зимующих птиц. Лыжные прогулки. Наблюдение окружающих объектов природной среды (растительный и животный мир; неживая и живая природа). Экскурсия в парк, лес. Экскурсии или походы выходного дня к местам интересных исторических событий. Постройка иглу.

8. Туристские соревнования (10 ч.)

Теория (2 ч.)

Виды спортивного туризма: пешеходный, горный, водный, лыжный, конный, велосипедный. Особенности спортивного туризма. Единая Всероссийская спортивная классификация. Туристские слеты и соревнования. Туристские нормативы и значки «Юный путешественник I-IX степени», «Юный турист России», «Турист России».

Практика (8 ч.)

Самостоятельная подготовка и использование оборудования и снаряжения для разных видов туризма.

Способы укладки верёвок в «бухту», изучение способов транспортировки командного оборудования во время соревнований. Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий, полосы препятствий пешеходного туризма (осень, весна).

Преодоление полосы препятствий. Установка и снятие палатки; навесная и параллельная переправа; переправа по бревну различными способами; спуски и подъемы различными способами по склону на разных формах рельефа.

Знакомство с современными типовыми средствами водо- и ветрозащиты для туристов.

Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок. Толчок палками. Передвижение на лыжах по лыжне; игры на лыжах; движение боковыми приставными шагами; передвижение без палок и с палками по глубокому снегу; передвижение в среднем темпе. Остановка в заданной зоне. Виды торможения на лыжах. Организация бивака в зимних условиях. Разведение огня для приготовления чая на костре в зимних условиях.

9. Познавательные маршруты (10 ч.)

Теория (2 ч.)

Назначение познавательного маршрута. Выбор района для познавательного маршрута. Краеведческая работа, изучение достопримечательностей выбранного района Совместное с педагогом и родителями составление паспорта познавательного маршрута.

Практика (8 ч.)

Описание природного объекта или достопримечательности во время прогулки, ведение краеведческого дневника. Описание (характеристика) участков местности и их протяженности (составление графика движения группа с учетом особенности местности), экологическая работа на прогулке.

10. Зачетные прогулки (16 ч.)

Практика (16 ч.) Работа в малых группах по разработке маршрута прогулки в окрестностях населенного пункта. Самостоятельное оформление паспорта маршрута, описания познавательных объектов на прогулке. Описание участков местности маршрута прогулки. Конкурс на лучшую защиту зачетной прогулки на местности. Проверка туристских навыков на маршруте.

Формы аттестации/контроля

В процессе обучения осуществляется контроль уровня усвоения программы.

Входящая диагностика

В начале года осуществляется предварительный контроль посредством анкетирования. Анкетирование направлено на знакомство с учащимися, а также выявление начального уровня знаний и умений и личного опыта детей.

В течение учебного года педагогом проводится текущий контроль. После изучения каждой темы учащихся предлагаются контрольные задания: тесты, проверочные работы, самостоятельные практические работы, что позволяет оценить результаты освоения темы.

Промежуточная диагностика.

Проводится в середине учебного года и позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений и навыков учащихся. В качестве контрольных оценочных материалов предлагаются зачеты, опросы, тесты, тесты в игровой форме, опросы в игровой форме, прогулки, туристические слёты.

Итоговая диагностика

Итоговый контроль, который осуществляется в конце учебного года, позволяет определить оценку эффективности реализации дополнительной общеобразовательной программы по следующим параметрам: компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности, компетентность учащихся в информационно-коммуникативной деятельности, компетентность учащихся в социально-культурной сфере.

Итоговой диагностикой для учащихся является итоговый поход, в котором учащиеся должны продемонстрировать свои навыки и умения по установке бивака, умение действовать в коллективе, работать со снаряжением.

Уровень усвоения определяется в баллах по пятибалльной шкале и фиксируется в оценочных таблицах.

Критерии оценки образовательных результатов
Компетентность учащихся в познавательной и предметной деятельности

Уровень усвоения	Показатель оценки	Процент выполненных заданий
высокий	Свободное оперирование программным учебным материалом различной степени сложности в незнакомой ситуации; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции	61-100
средний	Полное воспроизведение программного материала с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу или с помощью педагога; ситуативное проявление стремления к творчеству.	31-60
низкий	Незнание или непонимание учащимся большей части учебного материала; допущены грубые ошибки в определении понятий, не использована специальная терминология	до 30

Результаты заносятся в сводную таблицу результатов обучения. По результатам выполнения заданий составляется рейтинг учащихся в соответствии с их уровнем знания.

Сводная таблица результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной программе
«Юный туристенок (для детей с ОВЗ)»

Педагог доп. образования _____
 год обучения _____
 группа № _____

№ п/п	ФИО обучающегося	Оценка теоретических знаний			Оценка практических умений и навыков			Творческие способности		
		В	П	И	В	П	И	В	П	И
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										

Средний балл _____

Показатели освоения дополнительной общеобразовательной программы

Уровни освоения программы (в %):

Низкий _____

Средний _____

Высокий _____

Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график (приложение № 1)

Ресурсное обеспечение программы

Для реализации программы необходимы учебные классы, спортивный зал, парковые и лесные зоны для ориентирования, спортивные карты. Транспорт для организации экскурсий. Канцтовары, фотоаппарат, ноутбук, навигатор, секундомер. Информационные, методические пособия по оказанию первой помощи и иные ресурсы.

Материально-техническое обеспечение

Перечень снаряжения, оборудования и инвентаря для реализации программы

1. Спальные мешки – 12 шт.;
2. Туристские коврики – 12 шт.;
3. Туристские рюкзаки – 12 шт.;
4. Накидка от дождя – 12 шт.;
5. Палатки туристские походные – 5 шт. (зимние и летние);
6. Костровое оборудование – 2 комплекта;
7. Топор походный – 2 шт.;
8. Пила походная – 2 шт.;
9. Тент – 2 шт.;
10. Волчатник;
11. Ремонтный набор – 1 комплект;
12. Медицинская аптечка – 2 шт.;
13. Мази и парафины лыжные – 2 комплекта на зимний сезон;
14. Мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный) – 3 шт.;
15. Курвиметр – 2 шт.;
16. Учебные видеофильмы и кинофильмы – комплект;
17. Секундомеры – 5 шт.;
18. Вербки;
19. Карабины -50 шт.;
20. Страховочные системы – 10 шт.;
21. Прусики – 10 штук;
22. Флажки (перфокарты) разных цветов для разметки дистанций;
23. Таблицы «Условные знаки спортивных карт» - на каждого учащегося;
24. Таблицы «Символьные легенды контрольных пунктов» - на каждого учащегося;
25. Компас - на каждого учащегося;
26. Комплект лыжного инвентаря (лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки) – для каждого учащегося;
27. Планшеты для спортивных карт для зимнего ориентирования - на каждого учащегося;
28. Кроссовки – на каждого учащегося;
29. Костюм летний и зимний для практических занятий – на каждого учащегося;
30. Шапочка лыжная - на каждого учащегося;
31. Костюм ветрозащитный - на каждого учащегося.
32. Электронная отметка

Информационно-методическое обеспечение

При реализации программы используются следующие методы обучения:

1. По преимущественному источнику приобретения знаний:
 - словесные (объяснение, рассказ, беседа);
 - наглядные (демонстрация, иллюстрация);
 - практические (познавательные игры, спортивные игры, соревнования);
2. По характеру мыслительной деятельности и познавательной активности:
 - объяснительно-иллюстративный;
 - репродуктивные методы;

- исследовательский метод.

При проведении занятий в объединении широко используется дидактический материал (топографические карты, плакаты, стенды, карты плана местности, планы микрорайона, школы, ГАНОУ МО «ЦО «Лапландия»).

Для диагностики знаний и умений учащихся разработан оценочные материалы (приложение № 2).

Список литературы

Список литературы для детей и родителей

1. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. - М. ЦРИБ "Турист", 1983.
2. География Мурманской области. Учебное пособие учащихся 8-9классов /под редакцией Крючкова В.В., д.б.н./ Мурманское книжное издательство, Мурманск,1993
3. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1987.
4. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. - М.: Профиздат, 1990
5. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М., ЦДЮТ и К МО РФ, 2002.
6. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся, - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
7. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918-2018гг.).- М: ФЦДЮТиК, 2008
8. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
9. Стемпиньска Я., Шаевски Т. Первая помощь при несчастных случаях и в экстремальных ситуациях. М.: ФиС, 1998.
10. Цвилюк Г. Школа безопасности, или как вести себя в экстремальных ситуациях. М.: Образование, 1997.

Список литературы для педагогов

1. Шалаев Н.П., Голова Е.Н., Семенов Ю.А., Захаров Л.А., Основы поведения и меры безопасности людей на воде: Методическое пособие. М.: МГФСО, 1993.
2. Федеральные законы Российской Федерации «О гражданской обороне», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собр. законодательства Российской Федерации: официальное издание. — М., 1998—2002.
- Алёшин В.М. Карта в спортивном ориентировании. / В.М. Алёшин. – Ч. 1. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2004. – 171 с.
3. Алёшин В.М. Спортивная картография / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: Воронежский государственный университет, 2007. – 126 с. – (Энциклопедия спортивного ориентирования).
4. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
5. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. - М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
6. Аркин Я.Г., Захаров В.Д., Саратовкин В.Д. Обеспечение безопасности в горах. - М.: ЦРИБ "Турист", 1989.
7. Балабанов И.В. Узлы. – М., ЦДЮТ ур РФ, 2003
8. Сергеев В.Н., Гигиена и самоконтроль туриста: методические рекомендации. М.: ЦРИБ "Турист",1980.

Интернет-ресурсы

1. <http://mokm51.ru/> Сайт Мурманского областного краеведческого музея.
 2. <http://orient-murman.ru/> Спортивное ориентирование в Мурманской области.
 3. <http://kolanord.ru/index.php/autors/wg/voznitsa-v-m/2018-geografiya-murmanskoy-oblasti>
- Авторы Мурман. География Мурманской области.
4. <http://loadmap.net/ru> Карты всего мира.

Календарный учебный график Объединение «Юный туристенок» (для детей с ОВЗ) 1 года обучения

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю) _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с __ ноября 2025 по __ ноября 2025;

- зимние каникулы – с __ декабря 2025 года по __ января 2026 года;

- весенние каникулы – с __ марта 2026 по __ марта 2026;

- летние каникулы – с __ июня 2026 по __ августа 2026 года.

Во время школьных каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теоретич.занят.	2	Вводное занятие		Анкета
2				Теоретич.занят.	2	Правила поведения юных туристов		Устный опрос
3				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
4				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
6				Теоретич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
7				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
8				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
8				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
9	октябрь			Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
9				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
10				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
10				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
11				Теоретич.занят.	2	Туристская полоса препятствий		
12				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
14				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
15				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
15				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
16				Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
16				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
17				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Мероприятие по спортивному

								ориентированию
18	ноябрь			Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
19				Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
20				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Мероприятие по спортивному ориентированию
21				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
22				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
23				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
24	декабрь			Практич.занят.	2	Туристская полоса препятствий		
25				Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
27				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
28				Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
29				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
30	январь			Практич.занят.	2	Туристская полоса препятствий		
31				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
32				Практич.занят.	2	Основы краеведения		
33				Теоретич.занят.	1	Познавательные маршруты		
				Практич.занят.	1	Познавательные маршруты		
34				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
35				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
36	февраль			Теоретич.занят.	1	Познавательные маршруты		
				Практич.занят.	1	Познавательные маршруты		
37				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
38				Практич.занят.	2	Основы краеведения		
40				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
41				Практич.занят.	2	Основы краеведения		
42				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
	февраль			Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
43				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
44				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
45				Практич.занят.	2	Основы краеведения		

46	март			Теоретич.занят.	1	Основы топографии		
				Практич.занят.	1	Основы топографии		
47				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		
48				Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
49				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
50				Практич.занят.	4	Туристская полоса препятствий		Зачет по маршруту
51				Теоретич.занят.	1	Основы топографии		
				Практич.занят.	1	Основы топографии		
52				Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
53				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Мероприятие по спортивному ориентированию
54				Практич.занят.	1	Основы топографии		
	апрель				1	Основы топографии		
55				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
56				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Мероприятие по спортивному ориентированию
57				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		Зачет по туристским навыкам
58				Теоретич.занят.	1	Основы топографии		
				Практич.занят.	1			
59				Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
60				Практич.занят.	2	Основы топографии		
61				Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
62				Теоретич.занят.	2	Основы краеведения		
63	май			Теоретич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		Презентация
64				Практич.занят.	2	Основы топографии		
65				Теоретич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		Презентация
66				Теоретич.занят.	1	Основы топографии		Зачет
				Практич.занят.	1	Основы топографии		
67				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Мероприятие по спортивному ориентированию
68				Теоретич.занят.	1	Основы краеведения		
				Практич.занят.	1	Основы краеведения		
69				Теоретич.занят.	2	Основы краеведения		Тест
70				Практич.занят.	6	Познавательные маршруты		Зачет по маршруту
71				Практич.занят.	8	Зачетные прогулки с проверкой туристских навыков		Прогулки в природной среде

Календарный учебный график
Объединение «Юный туристенок» (для детей с ОВЗ) 2 года обучения

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю) _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с __ ноября 2026 по __ ноября 2026;
- зимние каникулы – с __ декабря 2026 года по __ января 2027 года;
- весенние каникулы – с __ марта 2027 по __ марта 2027;
- летние каникулы – с __ июня 2027 по __ августа 2027 года.

Во время школьных каникул занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Теоретич.занят.	2	Вводное занятие		
2				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Правила поведения юных туристов Правила поведения юных туристов		
3				Теоретич.занят.	2	Краеведение		
4				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Личная гигиена и первая помощь Личная гигиена и первая помощь		
6				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Туристско бытовые навыки юного туриста Туристско бытовые навыки юного туриста		
7				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Правила поведения юных туристов Правила поведения юных туристов		Устный опрос
8				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
9	октябрь			Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Краеведение Краеведение		
10				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Туристско бытовые навыки юного туриста Туристско бытовые навыки юного туриста		
11				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Топографические и спортивные навыки Топографические и спортивные навыки		
12				Практич.занят.	2	Краеведение		
14				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Краеведение Краеведение		

15				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
16				Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
17				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
18	ноябрь			Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
19				Теоретич.занят.	1	Топографические и спортивные навыки		
				Практич.занят.	1	Топографические и спортивные навыки		
20				Практич.занят.	2	Краеведение		
21				Теоретич.занят.	1	Краеведение		
				Практич.занят.	1	Краеведение		
22				Теоретич.занят.	1	Личная гигиена и первая помощь		
				Практич.занят.	1	Личная гигиена и первая помощь		
23	декабрь			Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
24				Теоретич.занят.	1	Краеведение		
				Практич.занят.	1	Краеведение		
25				Теоретич.занят.	2	Туристские соревнования		
27				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
28				Теоретич.занят.	1	Топографические и спортивные навыки		
				Практич.занят.	1	Топографические и спортивные навыки		
29	январь			Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
30				Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
31				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
32				Практич.занят.	2	Краеведение		
33				Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
34				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
35				Теоретич.занят.	1	Топографические и спортивные навыки		
	февраль			Практич.занят.	1	Топографические и спортивные навыки		
36				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		
37				Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
38				Теоретич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
				Практич.занят.	1	Туристское и экскурсионное ориентирование		
40				Практич.занят.	2	Краеведение		
41				Теоретич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		

				Практич.занят.	1	Туристско бытовые навыки юного туриста		
42				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
43				Практич.занят.	4	Туристские соревнования		Зачет по прохождению связки этапов
44				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Личная гигиена и первая помощь Личная гигиена и первая помощь		
45				Практич.занят.	2	Краеведение		
46				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Познавательные маршруты Познавательные маршруты		
47				Практич.занят.	2	Топографические и спортивные навыки		
48				Практич.занят.	2	Топографические и спортивные навыки		
49	март			Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
50				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		
51				Практич.занят.	2	Личная гигиена и первая помощь		
52				Практич.занят.	2	Топографические и спортивные навыки		
53				Практич.занят.	2	Топографические и спортивные навыки		
54				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Познавательные маршруты Познавательные маршруты		
55				Практич.занят.	3	Познавательные маршруты		Зачет по маршруту
56				Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		
57	апрель			Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
58				Практич.занят.	2	Краеведение		
59				Теоретич.занят. Практич.занят.	1 1	Личная гигиена и первая помощь Личная гигиена и первая помощь		Устный опрос в форме игры
60				Практич.занят.	4	Туристские соревнования		Зачет по прохождению связки этапов
61				Практич.занят.	3	Познавательные маршруты		Зачет по маршруту
62				Практич.занят.	8	Зачетные прогулки		Зачет по проверке туристских навыков
63				Практич.занят.	2	Туристско бытовые навыки юного туриста		Зачет по туристским навыкам
65				Практич.занят.	2	Топографические и спортивные навыки		Зачет на местности
66	май			Практич.занят.	2	Туристское и экскурсионное ориентирование		Участие в мероприятиях по спортивному ориентированию
67				Теоретич.занят.	2	Краеведение		Защита проекта
68				Практич.занят.	8	Зачетные прогулки		Зачет по проверке туристских навыков

Оценочные материалы Входящая диагностика

Вводное анкетирование

1.	Ф.И.О.	
2.	Возраст, пол	
3.	Школа, класс	
4.	Почему Вы решили записаться в объединение (подчеркните правильный для Вас ответ)	1. По необходимости 2. По желанию 3. От скуки или интереса 4. Другое (напишите)
5.	Хотите ли Вы участвовать в соревнованиях	1. Да 2. Нет 3. Не знаю 4. Другое (напишите)
6.	Какую подготовку Вам необходимо пройти для участия в походе (прогулке)	Перечислите:
7.	Каким видом туризма Вы бы хотели заниматься (подчеркните правильный для Вас ответ)	1. Пешеходный 2. Лыжный 3. Горный 4. Водный 5. Спелео 6. Конный 7. Другое (напишите)
8.	Какой туристский опыт Вы имеете (походы, экскурсии)	Перечислите:
9.	В каких городах России Вы бывали	Перечислите:
10.	Какие страны, кроме России Вы посещали	Перечислите:

Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной программе

№ п/п	Показатели (оценочные параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики (примерные)
1. Теоретическая подготовка					
1.1	Теоретические знания предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (обучающийся владеет менее ½ объема знаний предусмотренных программой)	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
			Средний уровень (объем усвоения знаний составляет более ½)	2	
			Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период)	3	
1.2	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность терминологии	Минимальный уровень (обучающийся избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование

			Средний уровень (обучающийся сочетает специальные термины с бытовыми)	2	
			Максимальный уровень (специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка					
2.1 .	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень (обучающийся владеет менее ½ объема умений и навыков предусмотренных программой)	1	Контрольное задание
			Средний уровень (объем усвоения умений и навыков составляет более ½)	2	
			Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем умений и навыков, предусмотренный программой за конкретный период)	3	
2.2 .	Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании оборудования и оснащения	минимальный уровень (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание
			средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
			максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	3	
2.3 .	Творческие навыки и личные достижения	Креативность в выполнении практических заданий	минимальный уровень (обучающийся в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Контрольное задание
			средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца)	2	
			максимальный уровень (выполняет практические задания с элементами творчества, участвует в конкурсах)	3	

3. Личностные результаты					
	Личностное развитие	Соответствие планируемым личностным результатам	минимальный уровень умений (обучающийся нуждается в постоянной помощи и контроле педагога)	1	Наблюдение
			средний уровень (обучающийся действует в основном самостоятельно, в случаях затруднения может обратиться за помощью к педагогу или обучающимся)	2	
			максимальный уровень (обучающийся действует самостоятельно и может организовать других)	3	

Итоговая диагностика

Материал для зачета в условиях природной среды
Оценочная таблица на каждого участника прогулки

№	Навыки и умения	5 баллов	4 балла	3 балла
1	Умение двигаться и взаимодействовать в группе			
2	Ориентирование по компасу и карте			
3	Оборудование бивака			
4	Разжигание и оборудование костра			
5	Установка палатки			
6	Укладка рюкзака			
7	Бережное отношение к природе			
8	Бережное отношение к личному и групповому снаряжению			
9	Тактика преодоление естественных препятствий			
10	Описание участка местности			
	Итоги			
	критерии	Высокий 50 - 41	Средний 40 - 31	Низкий 30 - 21

тактика преодоление естественных препятствий.

Текущая диагностика

Тема: «Основные приемы оказания первой помощи».

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на команды, каждая из которых получает конкретное задание.

Каждой команде на подготовку дается задание, на выполнение которого дается не более 7 минут:

1 задание:

Первая помощь при порезах, ссадинах и ушибах:

1.Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.

2.Покажите их на практике.

3.Перечислите случаи, требующие доставки пострадавшего к врачу.

4.Назовите виды кровотечений.

5. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

2 задание:

Оказание первой помощи при травмах и переломах костей:

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Покажите их на практике.
3. Что должно быть в аптечке на случай переломов и вывихов.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

3 задание:

Первая помощь утопающему, при обморожениях, ожогах.

1. Расскажите правила оказания ПМП при данных видах повреждения.
2. Основные способы искусственного дыхания. Назовите их. Покажите на практике.
3. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

5 задание:

Первая помощь при отравлении.

1. Расскажите правила оказания ПМП при отравлении.
2. Перечислите виды отравлений.
3. Назовите способы профилактики отравлений в походе.
4. Назовите аптечные медикаменты, которые применяются при данном виде повреждений.

Вопросы к устному опросу по теме «Основы топографии»

1. Какие виды карт вам известны?
2. Что такое масштаб карты?
3. Как правильно расположить карту местности?
4. Какие топографические знаки вы знаете (показать на карте)?
5. Что такое сечение на спортивной карте?

Тестовые вопросы и задания к разделу «Основы краеведения»

1. Какие растения произрастают на Крайнем Севере?
 - а) карликовая береза; б) морошка;
 - в) олений мох (ягель); г) яблоня.
2. Какие моря омывают Кольский полуостров?
 - а) Охотское море; б) Баренцево море; в) Море Лаптевых; г) Белое море
3. Красная книга - это
 - а) рассказы о животных и растениях;
 - б) сигнал тревоги о видах растений и животных, находящихся на грани исчезновения
4. Какие растения занесены в Красную книгу Мурманской области?
 - а) крапива б) венерин башмачок
 - в) осина г) василек д) дуб
5. Какое озеро Мурманской области называют «Пятиэтажное» озеро?
 - а) Ковдозеро б) Могильное
 - в) Имандра г) Сейдозеро
6. Назовите по протяженности самую длинную реку на территории Кольского полуострова:
 - а) Кола б) Умба в) Поной г) Тулома
7. Какие приспособления имеют растения тундры?
 - а) корневая система разрастается в горизонтальном направлении и почти не идет в глубину
 - б) растения низкорослые
 - в) цветки крупные ярко – окрашенные
 - г) корневая система разрастается в вертикальном направлении и проникает глубоко в землю
8. Какие растения используют в пищу?
 - а) морошка б) волчье лыко в) сосна
 - г) кипрей (Иван – чай)
9. Какое самое глубокое озеро находится на территории Мурманской области?
 - а) Имандра б) Ловозеро в) Умбозеро г) Ковдозеро

10. Какие растения относятся к деревьям?
 а) сосна в) черника
 б) шиповник г) ель
11. В каком году был основан город Мурманск?
 а) 17 сентября 1927 года б) 4 октября 1916 года
 в) 17 октября 1926 года
12. В какой период на широте Мурманска проходит Полярная ночь?
 а) с 29 ноября по 15 января б) с 15 ноября по 15 января
 в) с 2 декабря по 11 января
13. Как первоначально был назван город Мурманск?
 а) Романов –на- Мурмане б) Александровск
 в) Хибиногорск
14. Какие животные обитают на Кольском полуострове в зоне тундры?
 а) лось б) белый медведь в) белая сова г) северный олень д) косуля
15. Какие животные занесены в Красную книгу Мурманской области?
 а) зебра б) лось в) северный олень г) куница д) волк
16. Какие птицы обитают в лесах Мурманской области?
 а) снегирь в) лебедь
 б) чайка г) дятел
17. Какие могут птицы жить под снегом?
 а) тетерев б) синица в) глухарь г) ворона д) воробей
18. Кто называл из народов, живущих на Кольском полуострове, лабиринты «вавилонами»?
 а) поморы б) саамы в) коми
19. На какой реке Кольского полуострова впервые обнаружены были петроглифы?
 а) Нива б) Умба в) Поной
20. В каком населенном пункте Кольского края была построена первая церковь из камня?
 а) Кола б) Варзуга в) Кандалакша
21. Какие заповедники находятся на территории Мурманской области?
 а) Лапландский б) Баргузинский в) Кандалакшский
 г) «Пасвик» д) Васюганские болота е) Кроноцкий
22. Какой минерал, добываемый на Кольском полуострове, называют минералом «плодородия»?
 а) апатит б) аметист в) доломит г) ферсманит д) саамит
23. В каких двух географических зонах находится Мурманская область?
24. Какой ученый академик-геолог обнаружил залежи цветных металлов в Монче-тундре?
25. Кто являются коренными жителями Кольского полуострова?
26. Какие деревья растут в тундре и имеют высоту не более 10см?
27. Назовите наиболее большие возвышенности на Кольском полуострове
28. Какую площадь занимает территория Мурманской области?
29. Какую ягоду, произрастающую в Мурманской области, рекомендуют принимать для улучшения зрения?
30. Как назывался общий план захвата фашисткой Германии Мурманска в период ВОВ?
 а) «Ловля лосося» б) «Черно-бурая лисица» в) «Голубой песец»

Ответы к тестовым вопросам раздела «Мурманская область: история освоения и развития, географическое положение, население, рельеф и полезные ископаемые, гидрография, природно-климатические условия, туристские возможности»

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Варианты ответа	а, б, в	б, в	б	б	б	в	а, б	а, г	в	а, г	б	в	а	в, г	б, в	а, в	а, в

Номер вопроса	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Варианты ответа	а	в	а	а,в,г	а	таежной и тундровой	Академик Ферсман	саамы	Карликовая ива и береза карликовая	Хибинские и Ловозерские тундры
Номер вопроса	28			29		30				
Варианты ответа	144,936 кв.км			черника		в				

**Текущие тестовые и практические задания к разделу
«Туристско-бытовые навыки юного туриста»**

Тема: «Личное и групповое туристское снаряжение».

Время выполнения – 10 минут

Устный опрос в форме игры.

Участники делятся на три команды по классификации снаряжения:

- Личное
- Групповое
- Специальное

Каждой команде дается задание, на выполнение которого дается не более 7 мин.:

1. Назовите из общего перечня несколько пунктов вашего вида снаряжения?
2. Опишите с учетом каких требований подбирается ваш вид снаряжения?
3. В чем особенности вашего вида снаряжения в лыжном походе?

Далее каждая команда задают по три дополнительных вопроса друг другу (за каждый правильный ответ и за каждый правильно заданный вопрос команды получают дополнительно по одному балу). Возможные вопросы:

- Какую посуду рекомендуется брать с собой в поход?
- В качестве чего можно использовать кусок полиэтилена в походе?
- Требования к походной обуви?

Тема: «Организация туристского быта»

Время выполнения – 15 минут

Письменный опрос в форме теста:

1. Какие привалы вы знаете (ответ подчеркните)?
а) малый привал б) обеденный привал в) ночлег г) дневка
2. Какие требования предъявляются при выборе места для привала (ответ подчеркните)?
а) наличие питьевой воды
б) ровная площадка для установки палаток
в) наличие сухого топлива
г) наличие магазина
3. Расшифруйте понятие «Бивак» (ответ подчеркните)?
а) полевая стоянка для воинов б) столовая в) гостиница г) палаточный лагерь туристов
4. Выше или ниже по течению должен быть оборудован лагерь, если группа останавливается на реке, вдоль которой имеются населенные пункты?
а) выше б) ниже в) в населенном пункте г) не имеет значения
5. Какой тип костра не существует (ответ подчеркните)?
а) шалаш б) колодец в) звездный г) пирамида
6. Зарисуйте известные вам виды костров, подпишите их названия, напишите их назначение

Вид костра Рисунок Назначение

7. Где не рекомендуется разжигать костры?
а) на торфяниках б) на берегу рек в) на участках с любым сухостоем
г) в лесу под кронами деревьев
8. Какие требования предъявляются к походным продуктам?

- а) сбалансированность б) пригодность в течение всего похода
в) транспортабельность г) все ответы верны

1. Назовите узлы для страховки?

- а) булинь б) простой проводник в) восьмерка г) схватывающий

2. Какое минимальное количество участников могут транспортировать пострадавшего по пересеченной местности?

- а) 1 человек б) 2 человека в) 3 человека г) 4 человека

3. Необходимо ли становиться на самостраховку при сопровождении участника группы, выполняющего переправу через реку?

- а) да б) нет в) разрешено, но не обязательно
г) разрешено, только веревкой, диаметр которой не менее 12мм.

4. Как транспортируются острые и режущие инструменты?

- а) в чехлах б) в отдельных рюкзаках в) не имеет значения г) в открытом виде

5. Назовите узлы для связывания веревок одинакового диаметра?

- а) прямой б) академический в) встречный г) брамшкотовый

6. Какие из перечисленных устройств относятся к спусковым устройствам?

- а) карабин б) жумар в) восьмерка

7. Как производится транспортировка пострадавшего по навесной переправе?

- а) вперед головой б) вперед ногами в) не имеет значения

Практическая работа

Участники делятся на 4 команды. Каждой команде выдается по атрибуту: нож, пила, топор, веревка. Задача каждой команды. Рассказать правила обращения с данным предметом. Показать способы их использования. Рассказать, как нельзя обращаться с предметом (показывать не обязательно!). Должен быть задействован каждый учащийся

Программа воспитания

• **Цель воспитания** – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций»

Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по спортивному туризму и ориентированию.
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалях, приуроченных к памятным датам.

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	27 сентября – Всемирный день туризма	сентябрь	Туристский однодневный пеший поход
2	День города-героя Мурманска	4 октября	Экскурсия в Краеведческий музей ко дню города-героя Мурманска, участие в соревнованиях посвящённых Всемирному дню ориентирования
3	День народного единства	4 ноября	Прогулка по историческим и памятным местам города
4	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка

5	Участие юных туристов в муниципальном конкурсе «Лыжня зовёт»	Январь - март	Лыжные прогулки по оз. Семёновское, походы выходного дня
6	День защитника Отечества	Февраль март	Пешая прогулка к памятнику «Защитникам Советского Заполярья в годы Великой Отечественной войны»;
7	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
8	Международный день спорта	6 апреля	Беседа
9	День космонавтики 12 апреля	апрель	Краеведческая викторина, участие в областном туристско-этнографическом слёте обучающихся в Умбе.
10	День Победы 9 мая	май	Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию посвящённые Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 г.г.