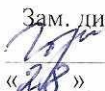


Министерство образования и молодежной политики Владимирской области  
ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат г. Вязники»

«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
 Е.А.Горбашова  
«28» 08 2023 г.



**Адаптированная дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
туристско-краеведческой направленности  
«Адаптивный туризм»**

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся – 10-16 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Александр Станиславович Иовлев,  
педагог  
дополнительного  
образования

г. Вязники  
2023 г.

## Содержание

<b>Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.4. Планируемые результаты	
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
2.1. Методическое и материально-техническое обеспечение программы.	
2.2. Контрольно-оценочные средства	
2.3. Список литературы	

### **1.1. Пояснительная записка.**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Адаптивный туризм» предназначена для дополнительного образования обучающихся 5-9 классов с интеллектуальными нарушениями.

Рабочая программа «Адаптивный туризм» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 2023 г.);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196».

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ОВЗ, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, разработанными Московским городским психолого-педагогическим университетом от 29.03.2016 г. № ВК-641/09;

- Информационным письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467;

- Письмом Минпросвещения России от 01.08.2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденными Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СанПиН 2.4.3648-20, утвержденными Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

Программа предусматривает теоретический и практический материал по пешеходному, лыжному туризму. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, на занятиях учащиеся приобретают умения и навыки

по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, учатся преодолевать трудности, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладевают навыками полного самообслуживания. Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, что ведёт к прочному усвоению материала и способствует выработке двигательных навыков, которые приходится применять в различной и часто меняющейся обстановке, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Программа предусматривает получение первоначальных знаний, умений и навыков по азбуке пешеходного, лыжного туризма, основных сведений о своем крае, по вопросам организации, подготовке, проведению походов. Обучающиеся в течение учебного года совершают экскурсии.

**Актуальность программы** состоит в том, чтоб активизировать познавательную деятельность обучающихся с ОВЗ, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически. Туризм позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через изучения туристской техники, правил ОБЖ и путешествий знакомящих с культурой, историей, природой родного края.

Программа «Адаптивный туризм» направлена на социальную адаптацию обучающихся с ОВЗ посредством туристско-краеведческой деятельности и способствует совершенствованию интеллектуального, духовного и физического развития.

В процессе обучения по программе «Адаптивный туризм» у обучающихся расширяется сфера общения со сверстниками, происходит приобретение навыков социального взаимодействия, накопление положительного опыта поведения, создаются благоприятные условия для формирования нравственных качеств личности, таких как коллективизм, ответственность, взаимопомощь и взаимовыручка.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что развитие физической и туристической подготовки учащихся во внеурочное время способствует воспитанию морально-волевых качеств детей с интеллектуальными нарушениями, формируются инициативность и самостоятельность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, развивается дружба и взаимопомощь. Это позволяет детям проявлять их в трудовой, учебной, общественной и других видах деятельности; даст возможность в подростковом возрасте избежать влияния вредных социальных явлений. Программа создает условия для активной социализации детей с ОВЗ.

**Направленность программы:** туристско-краеведческая.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

**Форма обучения по программе:** очная.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся, участвующих в программе:**

Данная программа адресована детям с умственной отсталостью, задержкой психического развития (ЗПР) в возрасте от 10 до 16 лет.

Программа учитывает особенности психофизического развития данной категории детей, индивидуальные возможности; обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию детей с ОВЗ.

### **Условия отбора обучающихся**

Специального отбора детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Адаптивный туризм» не предусмотрено. Педагог учитывает желание ребенка посещать занятия в кружке, рекомендации медиков и пожелания родителей, заключение ПМПК.

Количество обучающихся в группе 8-12 человек.

### **1.2. Цель и задачи реализации программы**

**Цель** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного, лыжного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, ОБЖ, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;
- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

#### **Способы организации и проведения учебно-тренировочных занятий в течение учебного года:**

- словесные, наглядные, аудиовизуальные, практические;
- групповой метод для рационального использования времени;
- индивидуальный – участник выполняет упражнение, остальные наблюдают. Этот метод позволяет подводить итоги, обращать внимание на недостатки и ошибки;
- метод круговой тренировки – подготовка команд к соревнованиям. Учащиеся переходят от одного этапа к другому и, выполнив все упражнения, завершают круг.

#### *Формы организации деятельности:*

- занятия в кабинете (теоретические и практические);
- занятия по общей физической подготовке и специальной физической подготовке (в спортивном зале, на местности);

- учебно-тренировочные походы;
- экскурсии;
- конкурсы, игры, соревнования;

### 1.3. Содержание программы

#### Календарно – тематическое планирование

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Введение в туризм	Вступительное занятие – Инструктаж по технике безопасности, организации и проведения путешествий и походов.	1	
2	Основы пешеходного туризма	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	3	
		Особенности пешеходного туризма.	2	
		Туристское снаряжение. Рюкзаки.	10	
		Бивуак. Привалы и ночлеги.	15	
		Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	4	
		Организация и подготовка пешеходного похода.	13	
		Питание в туристском походе	2	
		Ориентирование на местности. Топография.	15	
		Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы	7	
	Основы лыжного	Особенности лыжного туризма	15	

3	туризма			
		Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	15	
		Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы	2	
		Естественные препятствия в лыжном походе, техника их преодоления.	5	
		Топография и ориентирование на местности	15	
		Виды костров	5	
		Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	1	
4	Пеший туризм	Ориентирование на местности. Топография.	3	
		Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы	5	
		Виды костров	3	
		Параллельная переправа	4	
		Параллельная переправа «Бабочка»	4	
		Преодоление спусков и подъемов	4	

**Итого:** 153 часа.

#### **1.4. Планируемые результаты.**

##### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Объем и срок освоения программы**

Программа реализуется в объеме 34 учебные недели по 4,5 часа в неделю. Всего – 153 часа.



## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями предусмотрены 5-10 минутные перерывы.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Методическое и материально-техническое обеспечение программы.**

Основная методика работы по программе заключается в подборе оптимальной комбинации методов и форм педагогического воздействия на обучающихся, которая максимально позволит раскрыться способностям детей, окажет плодотворное воздействие на их личностное совершенствование, сформирует у ребят устойчивый интерес к туризму, походам, здоровому образу жизни.

### **Условия реализации программы**

*Методическое и дидактическое обеспечение программы.*

В качестве методических пособий используются различные определители (животных, растений, минералов); справочники по выживанию, туристической технике и оказанию первой медицинской помощи; книги по экологии, этнографии и ландшафтоведению; картографические материалы, фото-видео материалы, компьютерные программы.

**Для проведения занятий необходимо иметь:**

- Кабинет для проведения аудиторных занятий.
- Спортивный зал.
- Площадка для организации спортивно-туристских игр на открытом воздухе.
- Подсобное помещение для хранения инвентаря.
- Медицинская аптечка.
- Туристическое снаряжение и оборудование.

На занятиях используется компьютерная техника с выходом в сеть Интернет, мультимедийный проектор для демонстрации фотографий и учебных фильмов. На занятиях применяются в качестве технических пособий компасы, различные картографические материалы, навигаторы, палатки, веревки, карабины и прочее туристическое снаряжение, фото-видео техника.

<b>№ п/п</b>	<b>Оборудование</b>	<b>количество</b>
1	Рюкзак объемом не менее 60 литров (80 л)	12
2	Палатка туристская с тентом (каркасно-дуговая 4-местная)	3
3	Палатка хозяйственная	1
4	Спальный мешок	12

5	Коврик термоизоляционный	12
6	Тент от дождя	3
7	Оборудование для приготовления пищи (горелки, примусы, газовые плиты и т.д.)	3
8	Комплект котелков для приготовления пищи (8,9,10 л)	1
9	Компас жидкостный	2
10	Фонарь налобный	12
11	Сидушка	12
12	Топор туристический	2
13	Пила	2
14	Лопатка складная	2
15	Радиостанция портативная	2
16	Навигационное устройство походного типа Garmin Trex30	1
17	Зарядное устройство на солнечных батареях	2
18	Каска туристическая	12

## 2.2. Контрольно-оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе имеет следующую структуру: входная диагностика (первое занятие), текущая диагностика (в конце каждого занятия), итоговая диагностика (последнее занятие). Система оценки предусматривает уровневый подход: ниже базового, базовый, выше базового.

Текущая диагностика не предполагает фиксацию результатов в диагностических картах, проходит в виде опроса, самооценки, рефлексии и т.п.

№	Вид диагностических процедур	Цель	Объект контроля	Методы и формы контроля
1	Входной	Выявление профильных, метапредметных, личностных действий	Действия обучающихся	Педагогическое наблюдение. Опрос, самооценка, рефлексия. Практические работы. Теоретические зачеты. Участие детей в туристических походах, соревнованиях. Оформление стенда, тематического альбома.
2	Текущий	Контроль освоения учебных элементов программы		
3	Итоговый	Контроль и фиксация результатов		

		освоения программы		
--	--	-----------------------	--	--

Контроль обучающихся осуществляется педагогом по окончании изучения разделов или тем. При поведении зачетного занятия используются следующие критерии оценки освоения материала разделов программы:

- **Низкая степень освоения:** обучающийся затрудняется с ответами на большинство вопросов по теоретической части раздела, не способен продемонстрировать практические умения и навыки (например, правильно собрать рюкзак, поставить палатку, определить следы животного, оказать доврачебную медицинскую помощь и т.п.);
- **Удовлетворительная степень освоения:** обучающийся правильно отвечает не менее чем на половину теоретических вопросов, демонстрирует практические умения и навыки по программе;
- **Отличная степень освоения:** обучающийся правильно отвечает на большинство теоретических вопросов, обладает практическими умениями и навыками по конкретному разделу программы, а также проявляет творческий подход, активность и самостоятельность при их демонстрации.

### 2.3. Список литературы

*Литература для педагога:*

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Аппенянский А.И. Физическая подготовка туристов. М.: ЦРИБ «Турист», 1985.
3. Богатов С.Ф., Крюков О.Г. Спортивное ориентирование на местности. М., Воениздат, 1971.
4. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: «Просвещение», 1993.
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник. М.: ФиС, 1987.
6. Гранильщикова Ю.В. и др. Горный туризм. М., Физкультура и спорт, 1966.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, путешествий и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ: Сб. документов. Воспитательная работа в школе. М., Просвещение, 1977, с. 192.
8. Лахин А.Ф., Былинский В.И. Военная топография. М., Воениздат, 1963.
9. Нурмиаа В. Спортивное ориентирование. М., Физкультура и спорт, 1967.
10. Рощин А.Н. Ориентирование на местности. М., Недра, 1966.
11. Спутник туриста. М., Физкультура и спорт, 1969.
12. Штюрмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. М., Физкультура и спорт, 1972.

*Литература для обучающихся:*

1. Бардин К.В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1981.

2. Варламов В.Г. Основы безопасности в пешем походе. М.: ЦРИБ «Турист», 1983.
3. Иванов Е. Знакомьтесь - ориентирование, - В сб.: Сам выбирай туристский маршрут. М., Профиздат, 1968.
4. Каледин С.В. Физическая подготовка юных спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1968.
5. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М.: Профиздат, 1987.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. М.: Профиздат, 1990.
7. Константинов Ю.С. Туристские соревнования учащихся. М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.