Министерство образования Ярославской области
ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 3 от 20.05.2026

Утверждаю
Е.И. Басова
директор ГОУ ЯО
«Школа-интернат №3»

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Турист» для детей с тяжёлыми нарушениями речи

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Объем: 68 часов
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Макаров Н.С.

г. Гаврилов-Ям
2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Турист» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-«О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Целью формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, профессионального самоопределения личности.

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. **Образовательные:**

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам туристской подготовки (знания о снаряжении, быте, питании, техники и тактики в туристском походе).
2. Познакомить детей с основами топографии и ориентирования (топографическая и спортивная карта, компас, способы ориентирования).
3. Поддержать интерес в изучении природы, истории и культуры родного края.
4. Обучить детей основным приемам оказания первой доврачебной помощи.
5. Овладеть знаниями и умениями, необходимыми для участия в соревнованиях по ориентированию.

2. **Развивающие:**

1. Развить индивидуальные способности и инициативу учащихся.
2. Развить внимательность при выполнении практических упражнений, наблюдательность к предметам и явлениям внешнего мира, творческое воображение в походах и путешествиях.
4. Развить мыслительные процессы: анализ, синтез, обобщение, оценка, установление причинно-следственных связей и закономерностей.
5. Развить физические качества: силу, выносливость и координацию движений.

3. **Воспитательные:**

1. Воспитать гуманное отношение к природе.
2. Выработать организаторские навыки, умение взаимодействовать, доводить начатое дело до конца, работать и правильно вести себя в коллективе.
3. Сформировать уважение к истории и культуре родного края.
4. Воспитать коммуникативные навыки, потребность во взаимоотношениях и умении общаться в коллективе.

Программа «Турист» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень – стартовый (ознакомительный)

Туризм является важной составляющей внеклассной спортивной работы. Участие в туристических походах способствует развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость,

сила воли и высокая дисциплинированность. Туристические походы сочетают в себе активный здоровый отдых, наибольшую пользу здоровью приносят такие виды туризма, в которых используются активные средства передвижения – это пешие и лыжные походы, путешествия. Пешеходный туризм – самый массовый и самый доступный вид туризма. Такие походы способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма к заболеваниям, укреплению мускулатуры. Пребывание на свежем воздухе, воздействие солнца и дозирование физических нагрузок, а также разнообразие впечатлений во время похода и путешествия нормализуют деятельность центральной нервной системы, восстанавливают силы, повышают работоспособность. Поскольку школьный туризм неотделим от краеведческой работы, то есть во время походов дети изучают историю, природу и культуру родного края – своей малой родины о нем можно сказать не только как об уникальном оздоровительном отдыхе, но и как о важнейшем средстве культурно-патриотического воспитания.

Актуальность: на сегодняшний день одним из важных направлений, как в школьном образовательном учреждении, так и в дополнительном образовании остается укрепление здоровья. Общеобразовательная программа «Турист» является средством включения детей в активную физическую деятельность и приобщения к здоровому образу жизни. Именно туризм способствует закалке детского организма, его укреплению, физическому развитию, а также познанию живой природы, расширению кругозора, овладению навыками поведения в природе.

Новизна данной программы заключается в преимущественно практико-ориентированных педагогических технологиях в проведении занятий. Суть их заключается в учете особенностей развития и потребностях современных детей и подростков, а также в постоянном обращении к опыту учащихся, к их интересам, склонностям, устремлениям, индивидуально-значимым ценностям, которые определяют своеобразие восприятия и осознания окружающего мира каждым учащимся.

Адресат программы: обучающиеся с нарушением речи (ТНР) 11-16 лет, без требования к уровню подготовки.

Численный состав детского объединения: 10-14 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма реализации программы: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий: 2 часа в неделю по расписанию. Всего 68 часов. Продолжительность занятия – 40 минут.

Планируемые результаты:

Предметными результатами изучения программы «Турист» является

- Все обучающиеся после должны иметь опыт участия в 1 – 2 дневном походе и в соревнованиях муниципального уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую медицинскую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования,

Личностными результатами изучения программы «Турист» является формирование следующих умений.

- Формирование чувства гордости за свою родину.

-. Формирование бережного отношения к природе.

- Овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях - Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения программы «Турист» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действиям.
- Умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

-Использование знаково- символических средств представления информации.

- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Формы контроля и подведение итогов

Контроль знаний, умений и навыков подводится как в ходе занятия, так и после каждого изученного раздела в практических занятиях различными методами.

Календарный учебный график

Год обучения	**Дата начала обучения**	**Дата окончания обучения**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во часов в год**	**Место проведения**	**Режим занятий**
1	01.09.	28.05.	34	68	Советская пл.3	1 раз в неделю2 часа

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Туристская подготовка	10	10	20	Беседа, опрос, зачет.
2	Топография и ориентирование.	6	6	12	Тестирование, игра по станциям, опрос.
3	Краеведение.	2	4	6	Беседа, тестирование, написание работ,
4	Основы гигиены, первая доврачебная помощь.	6	8	14	Тестирование, опрос, зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	8	9	Ролевые игры, написание работ Презентации
6	Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований		7	7	Зачет

	Итого	27	41	68	

Содержание программы

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Понятие «самодеятельный туризм», история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Участие в походе выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование.

Теория: Знакомство с понятием «ориентирование»,»карта» ; изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами» , определение основных и промежуточных направлений по компасу.

Раздел 3

Краеведение.

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Боровичского района. Животный и растительный мир родного края.

Практика: *ознакомление* с географическими объектами Новгородской области,

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь.

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.

Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего.

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Раздел 6

Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований

Теория: Виды соревнований по туризму; положения, условия и регламент соревнований;

Практика: Выполнение практических приемов и применение техники и тактики прохождения этапов соревнований по различным техникам спортивного туризма.

Календарно-тематическое планирование

	Содержание занятия	Кол-во часов		**Дата занятия**
		Теория	Практика	
Раздел 1. Туристская подготовка				
Тема 1	**Организация работы в кружке**			
	Техника безопасности при занятий в проведении помещении, на улице.	1		

	Составление плана работы кружка на год.	1		
Тема 2	**Снаряжение туриста.**			
	Понятие о личном и групповом снаряжении.	1		
	Практические работы в помещении:			
	установка палатки.		2	
Тема 3	**Организация туристского быта.**			
	Организация привалов и туристском ночлегов в путешествии.	1		
	Различные типы костров, их назначение.	1		
	Практические работы на местности:			
	Определение мест для организации привалов и ночлегов.		1	
	Установка и снятие бивака. Разведение костра.		1	
Тема 4.	**Питание в туристском походе.**			
	Организация питания в 1 - 2 – дневном походе.	1		
	Практические работы на местности: приготовление пищи в походных условиях.		2	
Тема 5.	**Туристские должности в группе.**			
	Должности постоянные и временные.	1		
	Практические работы в помещении: Распределение обязанностей между участниками похода.	1		
	Практические работы на местности: выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня.		1	
Тема 6.	**Техника и тактика туристских походов.**			
	Характеристика естественных препятствий.	1		
	Практические работы на местности:			
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы).		2	
	Движение группы по пересеченной местности		2	
Тема 7.	**Подготовка к путешествию.**			
	Определение цели и района путешествия.	1		
	Практические работы в помещении: подготовка личного и группового снаряжения к путешествию.		2	

Раздел 2.	**Топография и ориентирование.**			
	Топографическая карта.			

Тема 1.	Понятие и значение топографии.	1		
	Топографические знаки: рельеф, растительность.	1		
	Топографические знаки: воды, искусственные объекты.	1		
	Практические работы на местности: ***распознавание*** топографических знаков на местности.		1	
Тема 2.	**Спортивная карта.**			
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.	1		
	Практические работы в помещении: 1-2: условные знаки спортивных карт.		1	
	Практические работы на местности:			
	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами.		1	
	Ориентирование с помощью спортивной карты.		1	
Тема 3.	**Компас, работа с ним.**			
	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом	1		
	Практические работы в помещении: определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	
Тема 4.	**Способы ориентирования.**			
	Ориентирование с помощью карты в походе.	1		
	Практические работы в помещении: упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	
Раздел 3. Краеведение.				
Тема 1.	**Родной край, его географическое положение.**			
	Практические работы в помещении: 1-2: нанесение на контурную карту крупных рек и озер Ярославской области	1	1	
	Практические работы на местности: ознакомление с географическими объектами		1	
Тема 2	**Растительный и животный мир родного края.**			
	Особенности растительного и животного мира Новгородской области.	1		
	Практические работы в помещении: определение охраняемых животных и растений по фотографиям и открыткам).		1	
	Практические работы на местности: ознакомление с природой (крупными реками) Ярославской области.			
			1	
Раздел Основы гигиены, первая доврачебная помощь.				
	Личная гигиена.			

Тема 1.	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		

	Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе.	1		
Тема 2.	**Походная медицинская аптечка.**			
	Состав медицинской аптечки для похода выходного дня.	1		
	Практические работы в помещении: комплектация аптечки выходного дня.		2	
Тема 3.	**Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.**			
	Общее понятие травмы и виды травм: ушибы, растяжение кровотечения.	1		
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		2	
	Практические работы в помещении: наложение повязок.		2	
Тема 4.	**Приемы транспортировки пострадавшего.**			
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Способы транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь.	1		
	Практические работы на местности: изготовление носилок с помощью штормовок, рюкзаков. Транспортировка пострадавшего.		2	
Раздел 5.	**Общая и специальная физическая подготовка.**			
Тема 1.	**Врачебный самоконтроль.**			
	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.	1		
Тема 2	**. Общая физическая подготовка**			
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	
	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		2	
	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		2	
Тема 3.	**Контрольное тестирование.**			
	Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся.		1	
Тема 4.	**Специальная физическая подготовка.**			
	Практические работы на местности:			
	тренировочные кросс-походы на местности.		2	

Раздел 6	**Навыки и умения спортсмена - участника туристских соревнований**			
Тема 1	**Отработка действий при прохождении этапов соревнований по различным видам туризма**			
	Техника прохождения этапов соревнований на пешеходной дистанции		2	
	Техника прохождения этапов соревнований на лесной дистанции		2	
	Техника прохождения этапов соревнований на водной дистанции		2	
	Техника прохождения этапов соревнований на лыжной дистанции дистанции		1	
	Всего	**27**	**41**	**68**

Оценочные и методические материалы

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- Прохождение медицинского осмотра
- Устный опрос

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоение учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

-педагогическое наблюдение

-Выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистике

-Выполнение практических заданий

-Устный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы

- Устный
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- Сдача нормативов

Материально-техническое обеспечение

- Веревки альпинистские
- Зал спортивный
- Системы страховочные
- Карабины и другое альпинистское снаряжение
- Палатки
- Спальники
- Компасы
- Мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
- Маты гимнастические

Воспитательный блок

Цель воспитательного блока

Сформировать у обучающихся социально значимые качества личности средствами туристско-краеведческой деятельности: ответственность, умение работать в команде, бережное отношение к природе, культуру безопасного поведения, патриотизм и ценностное отношение к здоровому образу жизни.

Задачи

- Воспитывать дисциплину, самоорганизацию и ответственность за личные и коллективные действия (в том числе в условиях похода).
- Развивать навыки сотрудничества, взаимопомощи, уважительного отношения к членам группы и старшим.
- Формировать экологическую культуру и бережное отношение к природным ресурсам.
- Прививать основы безопасного поведения в природной среде и навыки оказания первой помощи.
- Способствовать становлению гражданской позиции, любви к родному краю, уважения к истории и традициям региона.
- Поддерживать формирование здорового образа жизни и устойчивой мотивации к физической активности.

Направления воспитательной работы и формы реализации

Направление	Содержание	Формы работы
Гражданско-патриотическое воспитание	Знакомство с историей родного края, памятными местами, подвигами земляков; формирование уважения к культурному наследию	Краеведческие походы и экскурсии, мини-исследования «История моей малой родины»
Экологическое воспитание	Осознанное отношение к природе: не оставлять мусор, минимизировать воздействие на экосистему, наблюдать без вреда для среды	Экологические акции (сбор мусора на маршруте.
Воспитание культуры безопасности	Освоение норм безопасного поведения в походе, действий в ЧС, оказания первой помощи	Практические тренинги, разбор реальных ситуаций, учебные эвакуации, отработка навыков на полигоне/в лесу
Командно-коммуникативное развитие	Формирование навыков взаимодействия, распределения ролей, принятия групповых решений, разрешения конфликтов	Командные игры и эстафеты, ролевые ситуации в походе (дежурные, штурман, медик), рефлексия по итогам дня/похода
Трудовое и организационное воспитание	Ответственность за личное и групповое снаряжение, участие в подготовке и разборе лагеря, распределение обязанностей	Дежурства в группе, инструктажи по укладке рюкзака и организации быта, составление чек-листов подготовки к походу
Ценностно-смысловое и личностное развитие	Развитие волевых качеств (настойчивость, целеустремлённость), саморегуляции, умения преодолевать трудности	Преодоление естественных препятствий (в рамках техники безопасности).

Интеграция в учебный процесс

Воспитательный компонент органично встраивается в занятия:

- **Теория:** беседы о правилах поведения в природе, этике туриста, истории края, разборе типичных ошибок.

- **Практика:** отработка навыков в реальных или смоделированных условиях (установка палатки, разведение костра по правилам, ориентирование).
- **Походы и слёты:** основная площадка воспитания — коллективная деятельность, где проявляются и закрепляются нужные качества.
- **Проектная деятельность:** мини-проекты «Мой безопасный маршрут», «Экотропа школы», «Карта памятных мест района».

Критерии и способы оценки воспитательных результатов

- **Наблюдение педагога** за поведением в группе, готовностью к взаимопомощи, соблюдением правил безопасности и экологии.
- **Рефлексия участников**: устные круги в конце дня, письменные ответы на вопросы («Что получилось?», «Кому помог?», «Что было трудно?»).

План воспитательных мероприятий

- **Сентябрь**: вводный инструктаж «Правила безопасного туризма», командная игра «Собери рюкзак», акция «Чистый берег» (экологический субботник у водоёма).
- **Октябрь**: мини-поход выходного дня с распределением ролей (штурман, медик, хронометрист), рефлексия «Как мы работали вместе».
- **Ноябрь**: беседа «Вредные привычки и выносливость туриста» (профилактика, ЗОЖ), разбор реальных случаев ЧП в походах.
- **Апрель–май**: подготовка к слёту, тренировочные выходы, волонтёрская помощь в благоустройстве памятного места.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. -М., 1986.
2. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
3. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993-1994.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конгкурсов на туристских слетах и соревнованиях. - М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисковоспасательным работам в природной среде. - М., 2000.
6. Горбунов Г.Д.Психопедагогика спорта. - М.: ФиС. 1986.
7. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. -М.: ФиС, 1978.
8. Иванов В.Д., Федотов Ю.Н. Организация и проведение соревнований по горному туризму. - М.:ЦРИБ "Турист", 1980.
9. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. -М.:ФиС, 1990.
10. Кодыш Э.Н.Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. -М.: Профиздат, 1984.
11. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
12. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
13. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Составление письменного отчета о пешеходном туристском путешествии школьников. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
14. Лукоянов П.И. Безопасность в лыжных походах и чрезвычайных ситуациях зимних условий. -М.: ЦДЮТурМО РФ, 1998.
15. Методические рекомендации по подготовке горных туристов. -Таллинн, 1978.
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. -М.: ФиС, 1981.
17. Первая медлицинская помощь пострадавшим при черезвычайных ситуациях:

Учебн.пособие / СПбГУАП. -СПб., 1997.
18. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. -М.:ФиС, 1987.
19. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
20. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг.. - М., 1998.