|  |
| --- |
|  |

Государственное казенное образовательное учреждение

«Школа №3 Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья»

РАССМОТРЕНО

На заседании МО учителей

Протокол № \_\_\_\_ от « \_\_ »\_\_\_\_2022г.

Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Неустроева З.А..

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ерохова В.А. \_\_\_\_\_\_\_\_ Рублевская С.В.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

Рабочая программа

**"Юный турист"**

по спортивно- оздоровительному направлению

внеурочной деятельности

для учащихся класса "Особый ребенок №6"

**2022 – 2023 учебный год**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Юный турист» по спортивно – оздоровительному направлении внеурочной деятельности разработана на основе Федерального образовательного государственного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ТМН, является частью адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Реализация внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению обучающихся с интеллектуальными нарушениями - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью и безопасности. Программа ориентирована на детей с нарушениями интеллекта у которых отсутствуют личные приоритеты здоровья.

***Цели:***

Формировать у детей интереса и ценностное отношение к занятиям физической культурой и ЗОЖ средствами туризма, способствовать гармоничному развитию личности в ходе туристико – краеведческой деятельности.

***Задачи:***

*– образовательные:*

* обучать детей туристическим навыкам в ориентировании на местности по местным признакам;
* учить детей пользоваться компасом;
* способствовать расширению знания о туризме, его видах развивать устойчивый интерес к природе родного края, к окружающему миру;
* развивать познавательную активность обучающихся;
* развивать знания о правилах поведения в природе в туристической прогулке;
* содействовать физическому развитию детей, овладению ими доступными приёмами туристской техники;

*- воспитательные:*

* воспитывать ценностное отношение к миру природы, потребность в здоровом образе жизни;
* формировать позитивное отношение к окружающему миру;
* способствовать установлению межличностных, в частности, дружеских отношений, формировать готовность ребёнка к совместной деятельности со сверстниками.

*-развивающие:*

• развивать умения наблюдать за живыми объектами и явлениями неживой природы;

• развивать умение видеть красоту окружающего природного мира, разнообразия его красок и форм.

* развивать физические качества: координации., ловкость, равновесие, выносливость;
* формировать у детей привычку думать и заботиться о своем здоровье

– *оздоровительные:*

* создавать условия для укрепления здоровья детей, закаливания организма, активного отдыха;
* расширять адаптационные и функциональные возможности детей;

**II.Общая характеристика программы с учетом** **особенностей ее освоения обучающимися**

Назначение программы заключается в следующем:

- обучающихся посредством овладения простейшими туристическими навыками улучшится здоровье, произойдет становление ценностей здорового образа жизни, дети овладеют его элементарными нормами и правилами, повыситься двигательная активность, формированию первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира.

Сегодня туризм как форма спортивно-оздоровительной работы приобретает все большее значение. Правильно организованное занятие способствует совершенствованию всех функций организма, укрепляет сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную систему, опорно-двигательный аппарат, повышает сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Походы по родному краю, работа в коллективе содействует общекультурному уровню и экологическому воспитанию, формирует любовь к большой и малой Родине.

Важнейшая сторона школьного туризма – оздоровительная. Оздоровление и физическое развитие особенно нужно подрастающему поколению. Значительную часть времени дети проводят в закрытых помещениях, а если и гуляет на улице, то при современном неблагополучном экологическом состоянием город, прогулки вряд ли можно считать полезными. А потому даже однодневные туристские походы являются эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. В процессе туристско-спортивной деятельности расширяется сфера общения дошкольников, происходит приобретение навыков социального воздействия, накопления положительного опыта поведения. Походы, соревнования, экскурсии, проводимые на природе, разрывая напряженную учебную деятельность, снимают нервное напряжение. Дни, проведенные на свежем воздухе, дают обучающимся заряд бодрости и энергии. Разумеется, это способствует повышению эффективности качества учебно-воспитательного процесса.

В рабочую программу «Юный турист» -  включены следующие разделы:

* «Основы туризма»
* «Краеведение и экология»
* «Здоровье в рюкзачке»
* «Игры»

 В разделе “Основы туризма” обучающиеся изучат личное и групповое снаряжение туриста (снаряжение туриста: рюкзак, коврик, спальный мешок, компас, котелок, узлы).

В разделе “Краеведение и экология”, обучающиеся будут учиться находить на карте свою школу, свой дом, ориентироваться на местности, запоминать свой адрес, фамилию свою и одноклассников.Научатся чувствовать красоту природы, проявлять добрые чувства к ней, заботливо относится к растениям и животным, и изучат правила поведения в лесу, в парке.

В разделе «Здоровье в рюкзачке», обучающие ознакомятся со строением и внутренних органах человека, с отдельными лекарственными растениями. Будут учиться оказывать первой медицинской помощи (перевязки). Узнают, что такое походная медицинская аптечка.

В разделе «Игры»: дидактические игры на усвоение правил безопасного поведения на природе и во время движения, тематические подвижные игры с элементами туристской техники, игры по спортивному ориентированию. Экологическая прогулка по тропе природы (на участке школы).

**III.Место учебного предмета в учебном плане.**

На изучении программы «Юный турист» отводится 34 часа по 1 часу в неделю (34 учебные недели).

**IV.Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа обеспечивает достижения обучающимися личных и предметных результатов.

В соответствии с требованием ФГОС к АООП для обучающихся с умственной отсталостью, с ТМНР результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей психофизического развития в особых и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатом освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Возможные **предметные результаты** освоения программы включают следующие умения

-знать правила поведения на природе;

-знать основные элементы походного снаряжения;

- знать основные способы ориентирования по местным природным признакам;

- находить походное снаряжение по иллюстрации;

- ориентироваться на школьном дворе;

Возможные **личностные результаты** освоения программы включают:

- умение адекватно реагировать на игровые ситуации;

- интерес к взаимодействию с другими детьми и взрослыми в деятельности,

- умение сопереживать, проявлять внимание;

- повышение двигательной активности, развитие ловкости;

- развитие памяти, внимания через выполнение повторяющихся игровых действий;

- умение самостоятельно играть в свободное время.

**V.Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Количество часов |
| 1. | Основы туризма | 14 |
| 2. | Краеведение и экология | 4 |
| 3. | Здоровье в рюкзачке | 4 |
| 4. | Игры | 12 |
|  | ***Всего:*** | 34 |

**VI. Календарно – тематическое планирование, программы по спортивно – оздоровительному направлению внеурочной деятельности «Юный турист»**

*(Приложение 1)*

**VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Оснащение физкультурных залов предусматривает специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Юный турист» включает:

*дидактический материал*:

* изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
* альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

*спортивный инвентарь*:

спортивное оборудование «Доброшкола», маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, гимнастические коврики, корзины, футбольные, бадминтон, лыжи, лыжные палки, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды,оборудование «Доброшкола:физио – мячи (красный, желтый, зеленый, синий), мягкие, массажеры для ног на оси, массажные мячи, [мягкий медицинский мяч с утяжелением, желтый](https://www.obrazov.org/catalog/product/myagkiy-meditsinskiy-myach-s-utyazheleniem-1-kg-diametr-12-sm-zheltyy/), «Тактильная дорожка», тренажер «Лестница», набор для спортивных игр, тактильная змейка с песком, тренажер для рук «Сетка», ФлексБар брус гибкий, установка «Массажные валики», набор мячей для спортивных игр.

**Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности "Юный турист"**

1 час в неделю

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Наименование раздела и**  **темы урока** | **Содержание работы** |
|  |  | Кто такие туристы? | Познакомить с понятиями «туризм», «туристы», история развития туризма. |
|  |  | Туризм и его разновидности. | Виды туризма. |
|  |  | Ходьба по пересеченной местности. | Ходьба за учителем по пересеченной местности. Зарядка. Игра. |
|  |  | Бег по пересеченной местности. Игра «Догони». | Ходьба и бег по пересеченной местности. Зарядка. Игра «Догони меня». |
|  |  | Знакомство с туристическим снаряжением. | Виды туристского снаряжения. Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению. |
|  |  | Личное снаряжение туриста (рюкзак). | Сборка рюкзака. |
|  |  | Личное снаряжение туриста | Перечень личного снаряжения для походов выходного дня, уход за снаряжением. |
|  |  | Игра “Собери рюкзак к туристской прогулке”. | Укладка рюкзаков. Сбор и прогулка по школьному двору. |
|  |  | Групповое снаряжение туристов. | Перечень группового снаряжения, правила ухода за снаряжением. |
|  |  | Питание в туристическом походе. | Основные требования к  продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в  походе. Принцип составления меню и списка продуктов. |
|  |  | Практическое занятие: «Составление меню и списка продуктов для похода». | Основные требования к  продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в  походе. Принцип составления меню и списка продуктов.  Игра «Приготовь блюдо». |
|  |  | Ориентировка в школьный двор со снаряжением (рюкзак). | Составление плана, разработка маршрута. Сборка рюкзака. Экскурсия в школьный двор. |
|  |  | Обязанности в походе. | Перечень должностей членов туристской группы и основные их  обязанности. |
|  |  | Игра «Кто ты в походе?» | Выполнение обязанностей по должности в походе через игру. |
|  |  | Правила движения в походе. | Основные правила движения группы на маршруте. |
|  |  | Преодоление естественных препятствий(сугробы). | Общие характеристики естественных препятствий зимой и правила их преодоления. |
|  |  | Преодоление естественных препятствий (горка). | Характеристики естественных препятствий зимой (спуски и подъём в горку). |
|  |  | Лыжный поход по школьному двору. | Сборка рюкзака. Подбор лыж. Преодоление препятствий. Передвижение на лыжах по школьному двору с переноской рюкзака. |
|  |  | Строение человека. | Знакомство со строение человека. Игра «Найди отличие» |
|  |  | Походная аптечка туриста. | Состав медицинской аптечки, ее хранение при транспортировке. |
|  |  | Игра «Собери аптечку». | Повторить состав медицинской аптечки и правила ее транспортировки. Игра «Собери аптечку». |
|  |  | Использование лекарственных растений (ромашка). | Отличие лекарственных и ядовитых растений. |
|  |  | Доврачебная помощи. | Первая помощь при ушибах. |
|  |  | Туристический узел. | Виды узлов, их предназначение.  Вязание простого узла. |
|  |  | Растительная пища в походе. | Поиск пропитания в условиях дикой природы: растительная пища. |
|  |  | Животная пища в походе. | Поиск пропитания в условиях дикой природы и ее приготовление: животная пища. |
|  |  | Требования к одежде и обуви юного туриста. | Обувь юного путешественника для лета, межсезонья и зимы. Требования к одежде (бельё, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор, дождевик, рукавицы и пр.). |
|  |  | Знакомство с топографической картой и условными знаками. | Понятие о топографических картах, условных знаках. Их значение. Изображение рельефа на карте. |
|  |  | Что такое горизонт? | Познакомить детей с понятием «горизонт»; «линия горизонта», «основные и промежуточные стороны горизонта». |
|  |  | Знакомство с компасом. | Устройство компаса, деления, ориентирование по компасу. |
|  |  | Ориентирование по небесным светилам (солнце) | Определение сторон горизонта по небесным светилам (солнце). |
|  |  | Правила поведения на туристской прогулке в парке. | Правила поведения во время посещения парка. Просмотр мультфильма. Игра «Можно или нет». |
|  |  | Правила поведения во время дождя. | Правила поведения во время природных явлений: дождь. Игра. |
|  |  | Туристские возможности родного края. | Беседа о родном крае. Наиболее интересные места для проведения экскурсий и походов. |