

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 14» Г.СЫСЕРТЬ

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

 Балина В. М.
«18» июня 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИО директора МАОУ ООШ №14

 Сидорова А.С.
Приказ № 75 от 18.06.2026 г.



Адаптированная образовательная программа внеурочной деятельности

«Мы туристы»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:
Ефремова А.А.,
педагог дополнительного
образования

г. Сысерть, 2026г.

2. Основные характеристики

Пояснительная записка

Адаптированная программа внеурочной деятельности «Мы туристы» разработана на основе ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 года № 1026, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Программа составлена с учетом особенностей познавательной деятельности обучающихся с интеллектуальными нарушениями, характеристики детей обучающихся в данных классах.

Адресат общеразвивающей программы:

- возрасти категория обучающихся: рабочая программа внеурочного образования туристической направленности «Мы туристы» предназначена для учащихся 5 - 9 классов (11-17 лет) с нарушениями интеллекта.
- краткая характеристика возрастных особенностей и иных медико-психолого-педагогических характеристик обучающихся в соответствии с профилем программы, которые должны учитываться при реализации программы, чтобы она была результативной:

1. Когнитивная сфера (психологические особенности):

- **Нарушение мышления:** Страдают все мыслительные операции (анализ, синтез, обобщение, абстрагирование). Мышление конкретное, некритичное, отсутствует планирование и самостоятельная оценка результатов своей деятельности.
- **Особенности памяти:** Запоминание замедленное и непрочное, характерно быстрое забывание, неточность воспроизведения. Наиболее страдает логическое, опосредованное запоминание.
- **Внимание:** Неустойчивое, с малым объемом, дети быстро отвлекаются, им трудно сосредоточиться на задании, особенно произвольно.
- **Восприятие:** Снижена активность и избирательность восприятия. Дети не стремятся детально изучить предметы и явления, им требуется больше времени и повторений для усвоения информации.
- **Речь:** Бедность словарного запаса, неточность употребления слов, трудности построения связных высказываний, несформированность грамматического строя речи. Побуждение к речевому контакту снижено.

2. Эмоционально-волевая сфера (психологические особенности):

- **Эмоции:** Эмоциональные реакции могут быть неадекватными, с резкими перепадами настроения (от радости до агрессии или апатии).
- **Воля и мотивация:** Снижение познавательной мотивации и волевых усилий (гипобулия). Отсутствие интереса к окружающему миру и игрушкам с раннего возраста.

3. Физическое и медицинское состояние (медицинские характеристики):

- **Физическое развитие:** Часто отмечается отставание в физическом развитии и снижение физиологической активности (например, позднее начало ходьбы, удержания головки).
- **Неврологические нарушения:** Умственная отсталость часто сопровождается различными нарушениями центральной нервной системы.

4. Педагогические характеристики:

- **Обучаемость:** Знания, умения и алгоритмы действий усваиваются с большим трудом, требуют многократных повторений и конкретных примеров.
- **Социальная адаптация:** Имеют трудности с освоением навыков самообслуживания и социального взаимодействия.

- **Особые образовательные потребности:** Требуют создания специальных условий обучения, адаптации образовательных программ (АООП), индивидуального подхода и сопровождения специалистов (дефектолога, психолога, логопеда, тьютора).

Объем и сроки освоения программы:

Объем программы-34 часа

Программа рассчитана на 1 год

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа– 40 минут

Общее количество часов в неделю– 1 час

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу

Перерыв между учебными занятиями-10 минут

Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

Форма обучения: очная

Форма организации образовательного процесса: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-подгрупповая.

Формы реализации образовательной программы: традиционная модель

Перечень форм проведения занятий: беседа, лекция, тренинг, походы.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы (формы итогового контроля/итоговой аттестации): беседа, опрос, тестирование, анкетирование и т.д.

Цель и задачи программы

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

Задачи:

Обучающие:

- 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, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;

Развивающие:

- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;

Воспитательные:

- 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.

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.

- 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.

Содержанием программы:

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1 (раздел)	<i>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</i>	8	6	2	
1.1- 1.2.	Понятие о гигиене. Закаливание.	2	2		
1.3.-1.4.	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	2		
1.5.-1.6.	Гигиена одежды и обуви. Поход в окрестности города.	2	1	1	поход
1.7. -1.8.	Занятия физическими упражнениями и отказ от вредных привычек. Поход в окрестности города.	2	1	1	поход
2 (раздел)	<i>Походная медицинская аптечка.</i>	4	3	1	
2.1-2.2	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	2	2		
2.3-2.4	Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Поход в окрестности города	2	1	1	поход
3 (раздел)	<i>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</i>	12	9	3	
3.1-3.2	Заболевания в походе и их профилактика.	2	2		
3.3-3.4	Первая помощь при ранениях и	2	2		

	кровотечениях				
3.5	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1	1		
3.6	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1	1		
3.7	Поход в окрестности города	1		1	поход
3.8	Укусы насекомых и пресмыкающихся.	1	1		
3.9	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1	1		
3.10	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению навыков. Поход в окрестности города	1		1	поход
3.11	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Поход в окрестности города	1		1	поход
3.12	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1	1		
4 (раздел)	Ориентирование	10	9	1	
4.1-4.2	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	2		
4.3-4.4	Способы ориентирования.	2	2		
4.5-4.6	Компас. Работа с компасом. Поход в окрестности города	2	1	1	поход
4.7-4.8	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	2		
4.9-4.10	Измерение расстояний.	2	2		
	Итого	34	27	7	

Содержание учебного плана

Название раздела	теория	практика
Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	Основы теоретических знаний закрепляются на практике во время учебно-тренировочных выходов, походов, 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.	Занятия 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, участвуют в общественно полезной работе.
Походная медицинская аптечка.		
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.		
Ориентирование		

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
	<i>Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.</i>		
1 2	Понятие о гигиене. Закаливание.	2	
3 4	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.	2	
5 6	Гигиена одежды и обуви. Поход в окрестности города.	2	
7 8	Занятия физическими упражнениями и отказ от вредных привычек. Поход в окрестности города.	2	
	<i>Походная медицинская аптечка.</i>		
9 10	Составление медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки.	2	
11 12	Назначение и дозировка препаратов: ампульные, таблеточные, порошковые, линименты, смазки. Поход в окрестности города	2	
	<i>Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.</i>		
13 14	Заболевания в походе и их профилактика.	2	
15 16	Первая помощь при ранениях и кровотечениях	2	
17	Тепловой и солнечный удар, ожоги.	1	
18	Помощь утопающему, обмороженному, пораженному электрическим током.	1	
19	Поход в окрестности города	1	
20	Укусы насекомых и пресмыкающихся.	1	
21	Пищевые отравления и желудочные заболевания.	1	
22	Работа с группой по развитию самоконтроля и усвоению навыков. Поход в окрестности города	1	
23	Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации. Поход в окрестности города	1	
24	Комплексы упражнений утренней гимнастики.	1	
	<i>Ориентирование</i>		
25 26	Понятие о топографической и спортивной карте.	2	
27 28	Способы ориентирования.	2	
29 30	Компас. Работа с компасом. Поход в окрестности города	2	
31 32	Ориентирование по горизонту, азимут.	2	
33 34	Измерение расстояний.	2	
	Итого	34	

3. Организационно-педагогические условия

3.1. . Календарный учебный график

Продолжительность учебного года и количество учебных недель по классам

Окончание учебного года		количество учебных недель
1 (доп) 1 класс	26.05.2027	33
2-4 классы	26.05.2027	34
5-9 классы, 2-12 ТУ	26.05.2027	34

Продолжительность учебных четвертей

Продолжительность учебных четвертей для 1 (доп), 1 классов:	Продолжительность учебных четвертей для 2-4 классов:	Продолжительность учебных четвертей для 5-9, 5-12 ТУ классов:
1 четверть со 1.09.2025-23.10.2026 (8 недель)	1 четверть со 1.09.2025-23.10.2026 (8 недель)	1 четверть со 1.09.2025-23.10.2026 (8 недель)
2 четверть с 2.11.2025-30.12.2026 (8 недель)	2 четверть с 2.11.2025-30.12.2026 (8 недель)	2 четверть с 2.11.2025-30.12.2026 (8 недель)
3 четверть с 11.01.2027-24.03.20267 (11 недель)	3 четверть с 11.01.2027-24.03.20267 (11 недель)	3 четверть с 11.01.2027-24.03.20267 (11 недель)
4 четверть с 05.04.2027-26.05.2027 (7 недель)	4 четверть с 05.04.2027-26.05.2027 (7 недель)	4 четверть с 05.04.2027-26.05.2027 (7 недель)

Продолжительность каникул в течение учебного года:

Осенние – 24.10.2026 -01.11.2026(9 дней)* – 1 (доп), 1-9, 1-12 ТУ классы
Зимние – 31.12.2026 -10.01.2027 (12 дней) – 1 (доп), 1-9, 1-12 ТУ классы
Весенние – 25.03.2027 -04.04.2027 (11 дней) – 1 (доп), 1-9, 1-12 ТУ классы
Летние – 27.05.2027 года-31.08.2027 (97 дней) – 1 (доп), 1-9, 1-12 ТУ классы
Итоговая аттестация в 9 классе с 14.05.2027-21.05.2027
Дополнительные каникулы для 1 (доп), 1, 1 ТУ– 15.02.2027 -21.02.2027 (7 дней)

3.2. Условия реализации программы

Программа «Мы туристы» предполагает наличие у команды необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; кроки, схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение.

Туристское снаряжение:

1. Рюкзак - 5 шт.
2. Спальный мешок - 5 шт.
3. Турковрики - 5 шт.
4. Штормовой костюм - 5 пар.
5. Рукавицы брезентовые - 5 пар.
6. Ботинки туристические - 5 пар.
7. Тренировочный костюм х. б. - 5 пар.

8. Система страховочная - 5 пар.
9. Палатки - 5 шт.
10. Топор, котелки, пила, канистры, примуса, лопата.
11. Аптечка - 2 набора
12. Компаса жидкостные - 8 шт.
13. Веревка основная (40 м) - 3 шт.
14. Веревка вспомогательная (40 м.) - 3 шт.
15. Карабин туристский с муфтой - 5 шт.
16. Фонарь - 4 шт.

Предполагается, что у педагога имеется в наличие разнообразный дидактический и методический материал.

Учебные пособия:

1. Учебные материалы (тесты)
2. Карты
3. Учебные пособия для детей (таблицы)
4. Раздаточный материал (веревки, карабины, обвязки)
5. Аудио - видео средства туристские, спортивные.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Вид контроля	Цель проведения	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Входной контроль	Определение уровня развития обучающихся, заинтересованности	Беседа, опрос, наблюдение во время похода
Текущий контроль	Оценка качества освоения учебного материала пройденной темы: отслеживание активности обучающихся, их готовности к восприятию нового	Устный опрос, практические задания в ходе реализации программы
Промежуточный контроль	Определение успешности развития обучающегося усвоения им программы на определенном этапе обучения	Устный опрос, практические задания в ходе реализации программы
Итоговый контроль	Определение успешности освоения программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам	Опрос, наблюдение во время похода

4. Список литературы

Учебно-методическое обеспечение:

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. — М. : Просвещение, 2011.
2. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011.

3. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. *Лев Вяткин, Евгений Сидорчук, Дмитрий Немытов.*
4. Энциклопедия туризма. *Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.*
5. Питание в туристском походе. *Алексеев А.А.*
6. Топография и ориентирование в туристском путешествии. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.*
7. Занимательно об ориентировании. *Куприн А.М.*
8. Карта и компас — мои друзья. *Клименко А.И.*
9. Переправа. *Антропов К., Шибеев А. В.*
10. Опасности в туризме, мнимые и действительные. *Штюрмер Ю. А.*

Для учителя:

1. Бардин, Г.З. Азбука туризма / Г.З. Бардин. — Москва: Просвещение, - 1981.- 205 с.
2. Ганопольский, В.И. Уроки туризма / В.И. Ганопольский. — Мн.: НМЦентр, - 1998.- 216с.
3. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов /Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990 – 126 с.
3. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм/ Ю.С. Константинов. - Москва: Юрайт, -2017 – 45 с.
4. Куприн, А. М. Занимательно об ориентировании / А. М. Куприн. – Москва: ДОСААФ, -2002 –25 с.
5. Лесогор, Н. А., Толстой, Л. А., Толстая, В. В. Питание туристов в походе./ Н.А. Лесогор, Л.А. Толстой, В.В. Толстая. – Москва: Пищевая промышленность, 1980 – 96 с.
6. Самохин, Ю.С., Самохина, Т.А. Туризм в детском оздоровительном лагере / Ю.С.Самохин, Т.А. Самохина. – Москва: Педагогическое общество России, - 2003 – 82 с.
7. Смирнов, Д.В. Методологические основы построения технологий дополнительного образования на этапе начальной туристско-спортивной подготовки / В.Д. Чепик, Д.В.
8. Смирнов, // Доп. образование. – 2001 – № 11 (25). – С. 17-20. (0,9 п.л.); авт. не разделено.

Для обучающихся:

1. Клименко, А.И. Карта и компас - мои друзья [Текст]/ А.И. Клименко. - Москва: Детская литература, - 1975 –156 с.
2. Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов. Пешеходный туризм. [Текст]/ Э.Н. Кодыш. - Москва: Физкультура и спорт, - 1990 – 126 с.
3. Константинова, Ю.С. Туристская игротка. [Текст]/ Ю.С. Константинова. – Москва: Гуманитарный издательский центр, - 2000 – 112 с.
4. Куликов, В.М., Константинов, Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии / В.М. Куликов, Ю.С. Константинов. – Москва: ЦДЮТур, - 2001 — 72 с. илл.
5. Попчиковский В.Ю. Организация и проведение туристских походов. / В.Ю. Попчиковский. – Москва: Профиздат, - 2003 – 224 с.

Интернет ресурсы:

1. turizmbkr.ru «Часы туризма. Базовый уровень».
2. урок.рф . «Азбука туризма» с применением дистанционных образовательных технологий.
3. sir.tgl.ru . «Мир путешествий».
4. multiurok.ru . Разноуровневая сетевая программа дополнительного образования «Шаги в туризм».

Оценочные материалы

1. Беседа о себе

- назови свою фамилию и имя;
- когда у тебя день рождения?;
- назови свой адрес, номер телефона;
- нарисуй свою семью, назови всех.
- кем работают твои близкие?

Высокий уровень: ребенок дает развернутые ответы на все вопросы, приветлив.

Средний уровень: ребенок обращается за помощью к педагогу, затрудняется назвать профессии близких, день рождения.

Низкий уровень: ребенок не знает адрес, дату рождения и состав семьи.

2. Беседа о городе (материал: карта города, фотоальбом)

- покажи свою улицу на карте города;
- что изображено на гербе нашего города?
- какие места отдыха ты знаешь?
- сколько лет нашему городу?
- каких знаменитых людей нашего города ты знаешь?
- где проходят концерты в нашем городе?
- на какой площади сысертчане празднуют Новый год?
- назови музеи Сысерти.
- где проходит парад ко Дню Победы?
- назови главный водоём города.
- твое любимое место в городе.
- расскажи любимое стихотворение.

Высокий уровень: ребенок дает развернутые ответы на все вопросы, затрудняется назвать знаменитых людей. Легко ориентируется на карте города.

Средний уровень: ребенок обращается за помощью к педагогу, затрудняется назвать, сколько лет городу, что изображено на гербе. С помощью педагога находит свою улицу на карте.

Низкий уровень: ребенок затрудняется ответить на большинство вопросов, не может вспомнить стихотворение, не ориентируется на карте даже с помощью педагога.

3. Беседа о природе Сысерти (фотоальбомы, игра «Хочу всё знать», карта Сысерти)

- какие горы в окрестностях Сысерти ты знаешь? Покажи их на карте.
- какие водоемы есть в нашем городе? Покажи их на карте.
- какие птицы живут в наших лесах? Назови перелетных и зимующих птиц.
- какие птицы прилетают к нам на участок? Как вы им помогаете зимой?
- из чего можно смастерить кормушки для птиц?
- какие животные обитают в наших лесах?
- какие животные занесены в Красную книгу?
- какие деревья растут в Сысерти?
- назови 5 цветущих растений, которые растут на лугу, в лесу.
- какие весенние цветы никогда нельзя рвать? Почему?
- назови 10 животных и их детёнышей.
- как называют зайчат, родившихся осенью?
- нарисуй свое любимое животное или птицу.

Высокий уровень: ребенок дает развернутые ответы на все вопросы, ориентируется на карте. Проявляет активность.

Средний уровень: ребенок обращается за помощью к воспитателю, ориентируется на карте с помощью педагога, знает некоторые вершины и водоемы Сысерти.

Низкий уровень: ребенок не может ответить на большинство вопросов, не проявляет интереса к обсуждаемой теме.

4. Правила поведения в природе (фотоальбомы, дидактические игры «Можно - нельзя», проблемные ситуации, продуктивная деятельность)

- Покажи на картинке съедобные грибы, назови их.
- Покажи на картинке несъедобные грибы, назови их.
- какие растения нельзя трогать руками и пробовать на вкус?
- скажи, чего нельзя делать в лесу.
- чем опасен весенний лёд?
- объясни, почему нельзя рвать цветы.
- почему нельзя рубить ёлочки на Новый год?
- как правильно разжигать костер?
- можно ли пить воду из речки или ручья?
- куда девать мусор в лесу?
- расскажи, почему нельзя разорять муравейники.
- расскажи, какие правила поведения купания в реке?
- нарисуй одно из правил поведения в природе.

Высокий уровень: ребенок дает развернутые ответы на все вопросы, уверенно различает съедобные и несъедобные растения и грибы, выделяет проблему и находит самостоятельное решение. Предложения сложные, с выводами.

Средний уровень: ребенок дает односложные ответы, показывает, но затрудняется назвать некоторые съедобные и несъедобные растения и грибы. Затрудняется установить причинно-следственную зависимость.

Низкий уровень: ребенок не может ответить на 70% вопросов даже с помощью педагога.

5. Краеведение, туризм (игры, фотоальбомы, картинки)

1. Почему наш город называли Сысерти?
2. зачем нужен людям краеведческий музей?
3. как называются люди, которые много путешествуют?
4. как называется мешок, в который туристы складывают свои вещи?
6. назови стороны света.
7. как можно определить, где север, а где юг?
8. почему в сырую погоду опасно лазать по скалам?
9. без какого вопроса запрещено начинать восхождение на скалодром? (страховка готова?)
10. как называется приспособление для безопасности лазания по скале? (страховка, система)
11. какие правила поведения на скалодроме ты знаешь? Что запрещено делать?
12. почему нельзя идти в поход в мокрой обуви?
13. зачем туристам палатка?
14. зачем туристам нужен компас?
15. почему в походе нужно помогать друг другу?

Высокий уровень: ребенок логически рассуждает, находит объяснения на каждый вопрос. Речь развернутая, богатый словарный запас.

Средний уровень: ребенок отвечает на большинство вопросов, при объяснении испытывает некоторые затруднения.

Низкий уровень: ребенок не может ответить на большинство вопросов, проявляет низкую активность.