*Приложение*

Основываясь на методические рекомендации для педагогов по проведению занятий с применением дистанционных образовательных технологий в учреждениях дополнительного образования Республики Башкортостан, разработанные Министерством образования и науки Республики Башкортостан и ГАУ ДПО «Институт развития образования Республики Башкортостан», в учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительный туризм» были внесены корректировки, предусматривающие обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой*

 *«Спортивно-оздоровительный туризм» (54 часа)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы, кейса | Количество часов | Формат занятия | Формы аттестации/ контроля | Ссылка на электрон-ный ресурс |
| Все-го | Теория/soft skills | Практика/самост. работаобучаю-щихся |
| **1** | **Основы туризма и краеведения** | **24** | **18** | **6** | Кейс-технологии: презентации, теоретический материал в текстовых документах Microsoft Word, интернет-источники | Тестирование, опрос, викторина, кроссворд, работа по карточкам, самостоятельная работа, топографические диктант, практическое задание, подвижные игры, эстафеты, выполнение физических упражнений, мастер-класс, демонстрационный контроль: фотографии, видео, рисунки | <https://www.youtube.com/watch?v=RCn1jo8e_-M&feature=emb_title> – Выбор района путешествия<https://www.youtube.com/watch?time_continue=20&v=Bm0jNULEgl0&feature=emb_title> – Привалы и ночлеги. Организация лагеря<https://www.youtube.com/watch?v=7XeTHKkIxE4> – Узлы туристские. Принцип завязывания<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17071654135807964803&textТуристская полоса препятствий><https://infourok.ru/prezentaciya-po-ekologii-na-temu-osobo-ohranyaemie-prirodnie-territorii-rossii-i-respubliki-bashkortostan-2189960.html> - ООПО РБ |
| 1.1 | Безопасность юного туриста | 1 | 1 | 0 |
| 1.2 | Походная подготовка | 5 | 4 | 1 |
| 1.3 | Пешеходный туризм | 3 | 2 | 1 |
| 1.4 | Прохождение туристской полосы препятствий | 4 | 3 | 1 |
| 1.5 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 5 | 4 | 1 |
| 1.6 | Свой край люби и знай | 3 | 2 | 1 |
| 1.7 | В мире природы | 3 | 2 | 1 |
| **2** | **Топография и ориентирование**  | **7** | **4** | **3** | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=R4ldVklRljE&feature=emb_title> - Ориентирование по местным признакам |
| 2.1 | Понятие о карте. Компас. Работа с ним | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Условные знаки | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Способы ориентирования  | 3 | 2 | 1 |
| **3** | **Физическая подготовка** | **20** | **1** | **19** | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=oqMIYe7n4nU&feature=emb_title> – Комплекс общеразвивающих упражнений |
| 3.1 | ОФП | 14 | 0 | 14 |
| 3.2 | Коррекционно-развивающие игры | 6 | 1 | 5 |
| **4** | **Творческая мастерская «Город мастеров»** | **3** | **-** | **3** | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=9&v=PYb54s3wcbA&feature=emb_title> – Изготовление праздничной открытки к 9 мая<https://www.youtube.com/watch?v=ZcN4exzMdio> – 16 идей рисования для детей |
| **Итого:** | **54** | **28** | **26** |  |  |  |

СОДЕРЖАНИЕ

1.Основы туризма и краеведения. (24 часа)

*1.1. Безопасность юного туриста.*

*Теория:* техника безопасности в помещении, при погодных условиях. Пожаробезопасность. Электробезопасность. Правила поведения у водоемов, в лесу, во время экскурсий; правила передвижения по дорогам; правила безопасного поведения в естественных природных условиях и в городе. Беседа о необходимости беречь свою жизнь и здоровье.

*1.2. Походная подготовка*

*Теория*: Понятие о личном и групповом снаряжении. Требования к личному и групповому снаряжению. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Типы палаток, преимущества и недостатки. Основные составные части палатки (стойки, колышки, «оттяжки», тент). Правила и последовательность установки палатки.

Костры, их типы. Техника безопасности при обращении с огнем. Выбор места для разведения костра. Оборудование кострища. Запас сухих дров. Ликвидация костра.

Место привала. Понятие «бивак». Требование к биваку (дрова, источник воды, пожаробезопасность, эстетичность, экология). Организация работ на биваке (места для приема пищи, отдыха, гигиены, мытья посуды и забора воды). Распределение обязанностей. Кухонное оборудование.

Значение правильного питания в походе. Основные принципы хранения продуктов.

Подготовка к походу. Этапы подготовки похода: цели и задачи похода, комплектование группы. Изучение района похода.

*Практика:* правила укладки рюкзака. Укладка различных типов костров из подручных принадлежностей (карандаши, фломастеры, дощечки, щепки и т.д.).

Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. Игра «Найди ошибки в организации бивака» (по рисункам).

*1.3. Пешеходный туризм*

*Теория:* специальное снаряжение: страховочная система (слитная и раздельная) и её части, карабины (автоматы, неавтоматы), спусковое устройство – восьмерка, жумар – элемент снаряжения для подъема по вертикальным перилам. Их назначение. Веревки различного диаметра. Правила надевания страховочной системы. Узлы. Техника вязания узлов.

*Практика:* Тестирование, работа по карточкам «Туристские узлы», «Специальное снаряжение». Отработка навыков завязывания туристских узлов.

*1.4. Прохождение туристской полосы препятствий*

*Теория:* меры безопасности при преодолении полосы препятствий. Правила прохождения каждого из этапов туристской полосы: кочки, горизонтальная паутина, навесная переправа, параллельные перила, траверс, спуск-подъем спортивным способом, переправа по бревну.

*Практика:* правила прохождения туристской полосы препятствий. Работа по карточкам «Найди ошибку», «Назови этап». Выполнение анкетирования «Кораблекрушение».

*1.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи*

*Теория:* что такое первая доврачебная помощь? Профилактика травматизма Умение оказания первой доврачебной помощи в различных ситуациях из подручного материала. Знание приемов само и взаимопомощи. Использование лекарственных растений при оказании первой помощи.

*Практика:* отработка навыков оказания первой доврачебной помощи. Обработка ран. Тепловой и солнечный удар. Укусы насекомых. Наложение жгута. Ожоги, обморожения. Тестирование «Первая доврачебная помощь», «Медицина»

*1.6. Свой край люби и знай.*

*Теория:* Природные особенности родного края. Географическое положение республики Башкортостан. Месторасположение Туймазинского района на карте республики. Памятники природы. Их местонахождение. Виды памятников. Особо охраняемые территории, заповедники, заказники.

*Практика:* «путешествие» по карте. Виртуальная экскурсия «Достопримечательности города Туймазы». Краеведческая викторина.

*1.7. В мире природы.*

*Теория:* Лекарственные растения и их значение. Полезные и ядовитые грибы и ягоды. Птицы и животные родного края.

*Практика:* Изучение Красной книги Башкортостана. Зарисовка животного или растения, занесенных в Красную книгу.

2. Топография и ориентирование (7 часов)

*2.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним.*

*Теория:* Отличительные черты спортивной карты от карты топографической. Защита карты от непогоды в походе, на соревнованиях. понятие о компасе. Стороны горизонта на карте и на местности. Строение компаса. Демонстрация презентации «Компас. Работа с ним». Правила обращения с компасом.

*Практика:* зарисовка и запоминание основных и вспомогательных сторон горизонта и их градусное значение. Нахождение сторон горизонта с помощью компаса. Работа с карточками «Устройство компаса».

*Тема 2.2. Условные знаки*

*Теория:* понятие о топографических условных знаках. Цвета на карте. Виды условных знаков (рельеф, водные объекты, растительность).

*Практика:* рисование условных знаков. Распознавание знаков. Запоминание топознаков.Топографический диктант

*Тема 2.3. Способы ориентирования*

*Теория:* простейшие элементы ориентирования на местности по местным признакам (муравейники, мхи, крона деревьев). Ориентирование карты по компасу. Азимутальный ход.

*Практика:* Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту. Игра «Найди клад».Тестирование «Ориентирование»

3. Физическая подготовка (20 часов)

*3.1. Общая физическая подготовка*

*Практика:* Выполнение упражнений: с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, метания; с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде и полуприсяде, выпадами, приставными и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высок поднимая колени, с захлестыванием голени назад.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские с раскладыванием и собиранием предметов.

Спортивные игры. Игры на местности. Спортивные конкурсы.

*3.2. Коррекционно-развивающие игры*

*Теория:* роль подвижных игр. Знакомство с различными видами подвижных игр.

*Практика:* отработка навыков участия и проведения игр, направленных на снятие агрессивности, развитие быстроты реакции, внимания, ловкости, мелкой моторики, воспитание ответственности, дисциплины, активизации выдоха, взаимопомощи: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись», «Узнай друга», «Крокодил», «Дотронься до…», «Строим цифру», «Невод», «Горячая картошка», «Вышибалы», «Туристский мяч», «Обгони», «Сиамские близнецы», «Дунем раз…», «Найди ухо и нос», «Съедобное или несъедобное», «Найди лишнее», «Укажи лишнее», «Ищем отличия», «Выходим из лабиринта», «Пиктограмма».

4. Творческая мастерская «Город мастеров» (3 часа)

*4.1. Творческая мастерская «Город мастеров».*

*Практика:* Меры безопасности при работе с материалами и инструментами на занятиях. Знакомство с различными видами лепки (формовка, скатывание, раскатывание), нетрадиционными техниками изобразительного искусства (рисование ватными палочками, ладошками). Рисование в различной технике. Лепка из пластилина. Рисование и изготовление открыток к празднованию дня Победы.

Календарный учебный график с апреля 2020 года

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Спортивно-оздоровительный туризм» *(54 часа)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Кол-во часов | Дата проведения |
| план | факт |
|  | 1.1. Безопасность юного туриста3.1. ОФП | 2 | 31.03 | 7.04 |
|  | 1.3. Пешеходный туризм: узлы, техника вязания туристских узлов.1.4. Прохождение туристской полосы препятствий | 2 | 2.04 | 9.04 |
|  | 4.1. Творческая мастерская «Город мастеров»: рисование ко Дню космонавтики3.2. Коррекционно-развивающие игры | 2 | 4.04 | 11.04 |
|  | 1.3. Пешеходный туризм: Отработка навыков завязывания туристских узлов.3.1. ОФП | 2 | 7.04 | 14.04 |
|  | 2.2. Условные знаки. Распознавание знаков. 1.2. Походная подготовка: Составление меню и списка продуктов для однодневного похода. | 2 | 9.04 | 16.04 |
|  | 1.7. В мире природы: Красная книга РБ3.1. ОФП | 2 | 11.04 | 18.04 |
|  | 1.2. Походная подготовка: отработка навыков разведения костра и его ликвидация3.2. Коррекционно-развивающие игры | 2 | 14.04 | 21.04 |
|  | 1.2. Походная подготовка: этапы подготовки к походу 1.4. Прохождение туристской полосы препятствий | 2 | 16.04 | 23.04 |
|  | 1.7. В мире природы: Полезные и ядовитые грибы и ягоды.3.1. ОФП | 2 | 18.04 | 25.04 |
|  | 2.3. Способы ориентирования: прямая и обратная засечки3.1. ОФП | 2 | 21.04 | 28.04 |
|  | 2.3. Способы ориентирования: Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка).3.1. ОФП | 2 | 23.04 | 30.04 |
|  | 3.2. Коррекционно-развивающие игры 1.4. Прохождение туристской полосы препятствий | 2 | 25.04 | 2.05 |
|  | 4.1. Творческая мастерская «Город мастеров»: изготовление и рисование открыток, ко дню Победы3.1. ОФП | 2 | 28.04 | 7.05 |
|  | 1.3. Пешеходный туризм: Отработка навыков завязывания туристских узлов.3.1. ОФП | 2 | 30.04 | 12.05 |
|  | 1.4. Прохождение туристской полосы препятствий: Распределение обязанностей внутри команды.3.1. ОФП | 2 | 2.05 | 14.05 |
|  | 1.7. В мире природы: Лекарственные растения3.2. Коррекционно-развивающие игры | 2 | 7.05 | 16.05 |
|  | 1.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.2.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним | 2 | 12.05 | 19.05 |
|  | 1.2. Походная подготовка: Организация работ на биваке.2.2. Условные знаки. Чтение карты. | 2 | 14.05 | 21.05 |
|  | 1.2. Походная подготовка: подготовка к походу 3.2. Коррекционно-развивающие игры | 2 | 16.05 | 23.05 |
|  | 4.1. Творческая мастерская «Город мастеров»: лепка из пластилина3.1 ОФП | 2 | 19.05 | 26.05 |
|  | 2.3. Способы ориентирования по местным признакам3.1. ОФП | 2 | 21.05 | 28.05 |
|  | 2.1. Понятие о карте. Компас. Работа с ним 3.1. ОФП | 2 | 23.05 | 30.05 |
|  | 1.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.3.1. ОФП | 2 | 26.05 | 2.06 |
|  | 1.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.1.6. Свой край люби и знай: природные особенности родного края | 2 | 28.05 | 4.06 |
|  | 1.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.3.2. Коррекционно-развивающие игры | 2 | 30.05 | 6.06 |
|  | 1.5. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.3.1. ОФП | 2 | 2.06 | 9.06 |
|  | 1.6. Свой край люби и знай: особо охраняемые территории, заповедники, заказники. Виртуальная экскурсия «Достопримечательности города Туймазы» | 2 | 4.06 | 11.06 |