*Приложение №5*

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 «Юнтур» были внесены корректировки, предусматривающие обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

*в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Юнтур»*

*(38 часов)*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы, кейса | Количество часов | | | Формат занятия | Формы аттестации/  контроля | Ссылка на электронный ресурс |
| Всего | Теория/  soft skills | Практика/  самост. работа  обучаю-  щихся |
| 1 | 7.1 Пешеходный туризм | 7 | 2 | 5 | Кейс-технологии:  Презентация, видеоуроки  на платформе  YouTube | Тестирование, опрос через мессенджер WhatsApp | <https://www.youtube.com/watch?v=NKqMl9Ifgac&feature=youtu.be>  <https://www.youtube.com/watch?v=d6JYBjkIyg0&feature=youtu.be>  <https://cloud.mail.ru/public/2Zuo/4aPHyaHq1>  <http://www.tuimazimcb.ru/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=891>  <https://tuimazy.bashkortostan.ru/district/places/> |
| 2 | 7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма | 5 | 2 | 3 | Кейс-технологии:Видеоуроки презентации, теоретический материал в текстовых документах Microsoft Word, интернет-источники. | Творческое задание, опрос через  мессенджер WhatsApp | <https://studme.org/125648/pedagogika/opisanie_nekotoryh_tehnicheskih_etapov>  <https://studfile.net/preview/5714878/page:6/>  <https://www.youtube.com/watch?v=Wy7UG9qqOP4&feature=youtu.be>  <https://www.youtube.com/watch?v=7XeTHKkIxE4&feature=youtu.be> |
| 3 | 8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма. | 6 | 2 | 4 | Видеоуроки по занятиям общей физической подготовкой в домашних условиях на платформе  YouTube | Опрос родителей о контроле физической подготовки ребенка через мессенджер WhatsApp | <https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0>  <https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y> |
| 4 | 6.3 Природа моего края | 3 | 1 | 2 | Кейс-технологии: презентации, интернет-источники. | Тестирование, опрос через мессенджер WhatsApp | http://www.tuimazimcb.ru/index.php?option=com\_k2&view=item&layout=item&id=891  <https://tuimazy.bashkortostan.ru/district/places/> |
| 5 | 2.8 Туристская группа на прогулке (виртуальная экскурсия) | 7 | 2 | 5 | Кейс-технологии: презентации, видеоуроки,интернет-источники. | Творческое задание | <https://www.youtube.com/watch?v=6_f30yKnW5I&feature=youtu.be>  <http://www.tuimazimcb.ru/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=891>  <https://tuimazy.bashkortostan.ru/district/places/>  <https://www.youtube.com/watch?v=2DWRpgtsD1U> |
| 6 | 4.2 Ориентирование на местности | 2 | 1 | 1 | Кейс-технологии:  видеоуроки, презентации, интернет-источники | Тестирование по условным обозначениям на физических и спортивных картах | <https://www.youtube.com/watch?v=P1jBfKDCRfg>  <https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s>  <https://www.youtube.com/watch?v=BIU7ITclLts> |
| 7 | 4.3 Виды туристского ориентирования | 3 | 1 | 2 | Кейс-технологии: презентации, теоретический материал в текстовых документах Microsoft Word, видеоуроки. | Опрос через мессенджер WhatsApp | <https://www.youtube.com/watch?v=T8vxN6bTcEg> |
| 8 | 3.3 Условные знаки | 2 | 1 | 1 | Кейс-технологии:  Видеоуроки, презентация условных знаков на спортивной карте | Тестирование | <https://www.youtube.com/watch?v=w6SU3hYoa-c>  <http://www.grandars.ru/shkola/geografiya/uslovnye-znaki-na-karte.html> |
| 9 | 2.5 Групповое снаряжение и уход за ним | 1 | 1 | 0 | Кейс-технологии:Видеоуроки презентации, интернет-источники, | Опрос через мессенджер WhatsApp | <http://school-tp.sfu-kras.ru/practice/mar.html>  <https://alpindustria.ru/school/articles/alpinistskie-karabiny.html> |
| 10 | 4.4 Экскурсионное ориентирование | 2 | 2 | 0 | Кейс-технологии:Видеоуроки, интернет-источники. | Творческое задание | <http://www.tuimazimcb.ru/index.php?option=com_k2&view=item&layout=item&id=891>  <https://tuimazy.bashkortostan.ru/district/places/>  <https://www.youtube.com/watch?v=zMw71Iw6juQ> |
| Итого часов | | 38 | 15 | 23 |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

*Тема № 1.* *Пешеходный туризм (7 часов)*

*Теория:* Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения); организация движения группы в лесу по слабопересеченной и равнинной местности. Преодоление простых водных преград (ручьев, канав). Техника преодоление крутых склонов (спуски, подъемы).

*Практика:* Просмотр видеоуроков о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения). Опрос учащихся по просмотренному видеоуроку. Тестирование по видам естественных препятствий в туристском походе.

*Тема № 2. Полоса препятствий пешеходного туризма (5 часов)*

*Теория:* Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Спосо­бы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятст­вий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Вза­имодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Пра­ва и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях. Переправа через болото по кочкам; переправа по гати, по наведенным кладям (жердям); переправа по бревну на равновесие; преодоление завала; «мышеловка»; установка и снятие палатки; спуски и подъемы, в том числе по песчаным склонам.  
 *Практика:* Ознакомление с соревнованиями по преодолению полосы препятствий. Создание импровизированной полосы препятствий в домашних условиях из подручных средств и предоставление фотоотчёта.

*Тема № 3. Общая физическая подготовка и оздоровление организма (6 часов)*

*Теория*: Элементарные физические упражнения которые можно выполнить в домашних условиях, с применением подручных средств (скакалка, стул, закрытые пластиковые емкости с водой) Основные приемы физических упражнений для поддержания формы. Поэтапные уровни повышения нагрузки в домашних условиях. Виды физических упражнений на разные группы мышц и опорно - двигательной системы Игры и упражнения при активном участии родителей.

*Практика*: Выполнение различных физических упражнений в домашних условиях.

*Тема № 4.* *Природа моего края (3 часа)*

*Теория:* Погода, климат своей местности. Местные признаки погоды. Времена го­да, сезонные изменения в природе. Растения и животные своей местности в разные времена года. Значение наблюдений за погодой. Правила поведения на природе и наблю­дения за ней во время экскурсии. Приборы для наблюдений за погодой.

*Практика:* Организация наблюдений за погодой, ведения календаря наблюдений. Выполнение краеведческих заданий (зарисовка листвы различных пород деревьев, отпечатков следов жи­вотных и птиц). Тестирование по памятникам природы Туймазинского района.

*Тема № 5. Туристская группа на прогулке (виртуальная экскурсия) (7 часов)*

*Теория:* Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

*Практика:* Виртуальные экскурсии по Туймазинскому району и его памятникам природы и культуры. Виртуальная экскурсия в этнографический музей «Бабай утары». Виртуальная экскурсия по лесному массиву хребта Раймантау. Составление собственного экскурсионного маршрута по достопримечательностям города Туймазы.

*Тема № 6. Ориентирование на местности (2 часа)*

*Теория:* Ориентирование в лесу, у реки, в поле. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

*Практика:* Определение расстояний на спортивных картах (масштабированные карты пересылаются), тренировочные упражнения по установке на спортивных картах контрольных пунктов. Установить сходства и различия сезонных карт одной и той же местности.

*Тема № 7.* *Виды туристского ориентирования (3 часа)*

*Теория:* Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их особенности. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы). Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции. Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте. Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП). Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

*Практика:* Опрос по просмотренным видеороликам и изученному материалу. Тестирование по видам ориентирования. Работа с картами маршрутов ориентирования по выбору.

*Тема № 8. Условные знаки (2 часа)*

*Теория:* Сходства и различия условных знаков на физических и спортивных картах. Гидрологические условные знаки. Условные знаки рельефа. Условные знаки населенных пунктов, промышленных объектов, дорог и линий связи.

*Практика:* Различные виды тестирования по группам условных знаков. Тестирование «Сходство и различие условных знаков на спортивной и физической карте».

*Тема № 9. Групповое снаряжение и уход за ним (1 час)*

*Теория:* Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки. Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная ло­патка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для про­дуктов питания. Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших кра­еведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для турист­ской прогулки (экскурсии). Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке. Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки.

*Практика:* Тестирование по групповому снаряжению.

*Тема №10. Экскурсионное ориентирование (2 часа)*

*Теория:* Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в микрорайоне школы, на своей улице (населенном пункте). Выявление и нанесение на бумажную основу (план микрорайона школы, улицы, двора) различных памятников и других интересных объектов.

*Практика:* Зарисовка экскурсионного маршрута на карте заданного микрорайона. Измерение протяженности маршрута с помощью масштаба карты.

**Календарный учебный график на апрель-июнь 2020 года дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов | Даты  проведения | |
| план | факт |
|  | 7.1 Пешеходный туризм | 2 | 10.04 |  |
|  | 7.1 Пешеходный туризм | 2 | 11.04 |  |
|  | 7.1 Пешеходный туризм | 2 | 17.04 |  |
|  | 7.1 Пешеходный туризм  7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма | 1  1 | 18.04 |  |
|  | 7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма | 2 | 24.04 |  |
|  | 7.2 Полоса препятствий пешеходного туризма | 2 | 25.04 |  |
|  | 8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 2 | 1.05 |  |
|  | 6.3 Природа моего края  2.8 Туристская группа на прогулке (виртуальная экскурсия) | 1  1 | 2.05 |  |
|  | 6.3 Природа моего края | 2 | 8.05 |  |
|  | 2.8 Туристская группа на прогулке (виртуальная экскурсия) | 2 | 9.05 |  |
|  | 8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 2 | 15.05 |  |
|  | 4.2 Ориентирование на местности | 2 | 16.05 |  |
|  | 4.3 Виды туристского ориентирования | 2 | 22.05 |  |
|  | 3.3 Условные знаки | 2 | 23.05 |  |
|  | 4.3 Виды туристского ориентирования  2.5 Групповое снаряжение и уход за ним | 1  1 | 29.05 |  |
|  | 2.8 Туристская группа на прогулке (виртуальная экскурсия) | 2 | 30.05 |  |
| 1. 1 | 8.1 Общая физическая подготовка и оздоровление организма | 2 | 01.06 |  |
|  | 2.8 Туристская группа на прогулке (виртуальная экскурсия) | 2 | 05.06 |  |
|  | 4.4 Экскурсионное ориентирование | 2 | 06.06 |  |

**«ЮНТУР»**

**(38 часов)**