

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №481
с углубленным изучением немецкого языка
Кировского района Санкт-Петербурга.**

| | | |
|--|--|---|
| <p>«Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 3 от 29.08.2022) Председатель МО:  Попова С.П.</p> | <p>«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 13 от 29.08.2022)</p> | <p>«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481  Григорьева И.А. (Приказ № 160-од от 29.08.2022)</p>  |
|--|--|---|

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**Рабочая программа «Азбука туриста»
(1 год обучения, 1 группа)**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Разработчик: Коклюева
Татьяна Владимировна, педагог
дополнительного образования высшей
категории

2022 год

Пояснительная записка

Нормативные документы

Рабочая программа туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Цели изучения курса:

Цель программы «Азбука туриста»: формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, повышение мотивации к творческому развитию и профессиональному самоопределению личности.

Задачи программы туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста»:

- Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.
- Овладение учащимися основами знаний по краеведению.
- Развитие творческих способностей, эмоциональной сферы и исполнительской активности обучающихся в процессе освоения местного краеведческого материала.
- формирование координационных функций;
- вовлечение учащихся в поисково-исследовательскую деятельность средствами туризма;
- Воспитание гражданского сознания и патриотизма школьников, высоко нравственных, эстетических чувств, на основе изучения краеведения.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста».

Туризм и краеведение, дополняя друг друга, осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения и остается педагогически целесообразной. Более чем столетний опыт России в

применении краеведения в обучении подтверждает актуальность и педагогическую целесообразность туристско - краеведческих программ и этой формы деятельности обучающихся. В последние годы развитию детского туризма в Российской Федерации уделяется значительное внимание. Постановлением Правительства от 4 ноября 2014 г №1163 образован Координационный совет по развитию детского туризма в России, одними из приоритетных задач которого являются развитие и увеличение объемов детского туризма в границах страны и патриотическое воспитание подрастающего поколения. Именно туристско-краеведческая деятельность детей способствует выполнению этих задач и является актуальной для нашего времени, для современных детей и их родителей.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа – 11-16 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 11 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста» 3 года.

Планируемые результаты освоения программы к концу первого года обучения:

Предметные результаты

- Все обучающиеся после 1 года занятий должны иметь опыт участия в 2-3х дневном походе и в соревнованиях районного уровня.
- Умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,
- Умение ориентироваться по карте и компасу,
- Умение оказывать первую помощь,
- Умение организовывать походный быт
- знание основы топографии и ориентирования

Личностные результаты

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.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.
- 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.

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1

Основы туристской подготовки

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 Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской 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.

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.

2. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. «Маршрутная книжка туриста» - федерация туризма, 1988 г. Москва.
5. «ОБЖ 5-11 класс». Министерство образования РФ.
6. «Тропой туриста» - методическое пособие. Минхаиров Ф.Ф. Арск, 2001 г.
7. «Турист на дистанции» - Минхаиров Ф.Ф. 2004 год. Изд. «Школа»
8. «Узлы, применяемые в туристской практике» - Казань, 1982г.

Тематический план 1 года обучения

| | Учебный раздел | Количество часов | Формы проведения промежуточной аттестации |
|---|--|------------------|---|
| 1 | Основы туристской подготовки | 39 | Показат. выступ. |
| 2 | Топография и ориентирование | 16 | Показат. выступ. |
| 3 | Краеведение | 3 | Показат. выступ. |
| 4 | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 4 | Викторина |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | 10 | — |
| | Всего: | 72 | |

Учебно-тематический план (первый год обучения – 2 часа в неделю)

| № п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов | | |
|---------------------------------|--|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. Основы туристской подготовки | | | | |
| 1.1 | Туристские путешествия, история развития туризма | 1 | 1 | - |
| 1.2 | Воспитательная роль туризма | 1 | 1 | - |
| 1.3 | Личное и групповое туристское снаряжение | 5 | 1 | 4 |
| 1.4 | Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | 9 | 2 | 7 |
| 1.5 | Подготовка к походу, путешествию | 7 | 1 | 6 |
| 1.6 | Питание в туристском походе | 4 | 1 | 3 |

| | | | | |
|--|--|----|----|----|
| 1.7 | Туристские должности в группе | 3 | 1 | 2 |
| 1.8 | Правила движения в походе, преодоление препятствий | 3 | 1 | 2 |
| 1.9 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | 2 | 1 | 1 |
| 1.10 | Подведение итогов туристского похода | 4 | 2 | 2 |
| | | 39 | 12 | 27 |
| 2. Топография и ориентирование | | | | |
| 2.1 | Понятие о топографической и спортивной карте | 2 | 1 | 1 |
| 2.2. | Условные знаки | 4 | 1 | 3 |
| 2.3 | Ориентирование по горизонту, азимут | 2 | 1 | 1 |
| 2.4. | Компас. Работа с компасом | 2 | 1 | 1 |
| 2.5. | Измерение расстояний | 2 | 1 | 1 |
| 2.6. | Способы ориентирования | 2 | 1 | 1 |
| 2.7. | Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки | 2 | 1 | 1 |
| | | 16 | 7 | 9 |
| 3. Краеведение | | | | |
| 3.1 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | 1 | 1 | |
| 3.2 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | 1 | 1 | |
| 3.3. | Изучение района путешествия | 1 | 1 | |
| | | 3 | 3 | |
| 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | | | |
| 4.1 | Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний | 1 | 1 | |
| 4.2 | Походная медицинская аптечка | 1 | 1 | |
| 4.3 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 1 | 1 | |
| 4.4 | Приемы транспортировки пострадавшего | 1 | 1 | |
| | | 4 | 4 | |

| 5. Общая и специальная физическая подготовка | | | | |
|--|---|-----------|-----------|-----------|
| 5.1 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | 1 | 1 | |
| 5.2 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | 1 | 1 | |
| 5.3 | Общая физическая подготовка | 5 | 1 | 4 |
| 5.4 | Специальная физическая подготовка | 3 | 1 | 2 |
| | | 10 | 4 | 6 |
| ИТОГО за период обучения: | | 72 | 30 | 42 |

Календарно-тематическое планирование «Азбука туриста» (1 год обучения)

72 ч. (2 ч. в неделю)

| № | Тема (название крупной темы и разбивка на отдельные уроки) | Кол-во часов | | Формы контроля (в том числе практические, лабораторные, контрольные и т.д.) | Планируемые результаты обучения (освоение предметных знаний, УУД по (можно по крупной) теме) | ТСО | Срок изучения темы |
|----|--|-------------------------------------|-------------------|---|--|-----|--------------------|
| | | Гос. программа или программа автора | Рабочая программа | | | | |
| | Раздел I. Основы туристской подготовки | | 39 | | | | |
| 1 | Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. Вводный инстр-ж по ОТ. Инстр-ж по ОТ на раб.месте. | | 1 | предварительный | <i>Предметные:</i> - опыт в походе - умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, - умение оказывать первую помощь, - умение организовывать походный быт <i>Личностные:</i> - 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. <i>Метапредметные:</i> | ppt | |
| 2 | Воспитательная роль туризма | | 1 | текущий | | ppt | |
| | 1.3. Личное и групповое туристское снаряжение | | 5 | | | | |
| 3 | Понятие о личном и групповом снаряжении | | 1 | текущий | | ppt | |
| 4 | Личное и групповое туристское снаряжение | | 1 | <i>Практическая работа в помещении</i> | | | |
| 5 | Личное и групповое туристское снаряжение. | | 1 | | | | |
| 6 | Установка палатки | | 1 | | | | |
| 7 | Установка палатки. | | 1 | | | | |
| | 1.4. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги | | 9 | | | | |
| 8 | Организация привалов и ночлегов | | 1 | текущий | | | |
| 9 | Различные типы костров, их назначение | | 1 | текущий | | ppt | |
| 10 | Типы костров, их назначение | | 1 | <i>Практическая работа в помещении</i> | | | |
| 11 | Определение мест для организации привалов и ночлегов | | 1 | <i>Практическая работа на местности</i> | | | |
| 12 | Определение мест для организации привалов и ночлегов. | | 1 | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|----------|--|---|-----|-----|
| 13 | Установка бивака | | 1 | <i>Практическа я работа на местности</i> | <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия. - умение определять наиболее эффективные способы достижения результата. - формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением. | | |
| 14 | Снятие бивака | | 1 | | | | |
| 15 | Разведение костра | | 1 | <i>Практическа я работа на местности</i> | | | |
| 16 | Разведение костра | | 1 | | | | |
| | 1.5. Подготовка к походу, путешествию | | 7 | | | | |
| 17 | Определение цели и района путешествия | | 1 | текущий | | | ppt |
| 18 | Изучение района путешествия | | 1 | <i>Практическа я работа в помещении</i> | | | |
| 19 | Изучение района путешествия. | | 1 | | | | |
| 20 | Изучение района путешествия.. | | 1 | | | | |
| 21 | Изучение района путешествия... | | 1 | | | | |
| 22 | Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию | | 1 | <i>Практическа я работа в помещении</i> | | | |
| 23 | Подготовка личного и группового снаряжения к путешествию | | 1 | | | | |
| | 1.6. Питание в туристском походе | | 4 | | | | |
| 24 | Организация питания в 2-3 – дневном походе | | 1 | текущий | | ppt | |
| 25 | Составление меню и списка продуктов для однодневного похода | | 1 | <i>Практическа я работа в помещении</i> | | | |
| 26 | Приготовление пищи в походных условиях | | 1 | <i>Практическа я работа на местности</i> | | | |
| 27 | Приготовление пищи в походных условиях. | | 1 | | | | |
| | 1.7. Туристские должности в группе | | 3 | | | | |
| 28 | Должности постоянные и временные | | 1 | текущий | | ppt | |
| 29 | Распределение обязанностей между участниками похода | | 1 | <i>Практическа я работа в помещении</i> | | | |
| 30 | Выполнение обязанностей по | | 1 | <i>Практическа</i> | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|-----------|---|--|-----|
| | должностям при проведении похода выходного дня | | | <i>я работа на местности</i> | | |
| | 1.8. Правила движения в походе, преодоление препятствий | | 3 | | | |
| 31 | Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Характеристика естественных препятствий. | | 1 | текущий | | ppt |
| 32 | Упражнения по преодолению склонов (спуски, подъемы). | | 1 | <i>Практическая работа на местности</i> | | |
| 33 | Движение группы по пересеченной местности | | 1 | <i>Практическая работа на местности</i> | | |
| | 1.9. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | | 2 | | | |
| 34 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий | | 1 | текущий | | ppt |
| 35 | Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий. | | 1 | <i>Практическая работа в помещении</i> | | |
| | 1.10. Подведение итогов туристского похода | | 4 | | | |
| 36 | Послепоходная работа с личным и групповым снаряжением | | 1 | текущий | | |
| 37 | Послепоходная работа с личным и групповым снаряжением | | 1 | <i>Практическая работа в помещении</i> | | |
| 38 | Составление отчета о походе | | 1 | <i>Практическая</i> | | |
| 39 | Составление отчета о походе | | 1 | <i>я работа в помещении</i> | | |
| | Раздел 2. Топография и | | 16 | | | |

| | ориентирование | | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|---|-----|--|
| | 2.1. Понятие о топографической и спортивной карте | | 2 | | | <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение ориентироваться по карте и компасу - знание основы топографии и ориентирования <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование бережного отношения к природе. - развитие самостоятельности. - формирование личной ответственности перед командой. - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни. <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия. - использование знаково-символических средств представления информации. - формировать умение определять общую цель и | | |
| 40 | Понятие и значение топографии | | 1 | предварительный | | | ppt | |
| 41 | Топографические и спортивные карты | | 1 | текущий | | | ppt | |
| | 2.2. Условные знаки | | | | | | | |
| 42 | Топографические знаки: рельеф, растительность | | 1 | текущий | | | ppt | |
| 43 | Топографические знаки: воды, искусственные объекты | | 1 | текущий | | | ppt | |
| 44 | Распознавание топографических знаков на местности | | 1 | <i>Практическая работа на местности</i> | | | | |
| 45 | Распознавание топографических знаков на местности | | 1 | | | | | |
| | 2.3. Ориентирование по горизонту, азимут | | | | | | | |
| 46 | Ориентирование по горизонту, азимут | | 1 | текущий | | | ppt | |
| 47 | Определение азимута | | 1 | <i>Практическая работа на местности</i> | | | | |
| | 2.4. Компас. Работа с компасом | | | | | | | |
| 48 | Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом | | 1 | текущий | | | ppt | |
| 49 | Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса. | | 1 | <i>Практическая работа в помещении</i> | | | | |
| | 2.5. Измерение расстояний | | | | | | | |
| 50 | Масштаб. Измерение расстояний на карте. | | 1 | текущий | | ppt | | |
| 51 | Измерение расстояний на местности | | 1 | <i>Практическая работа на местности</i> | | | | |
| | 2.6. Способы ориентирования | | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|----------|---|--|-----|--|
| 52 | Ориентирование с помощью карты в походе | | 1 | текущий | работать в команде над ее достижением. | ppt | |
| 53 | Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту. | | 1 | <i>Практическая работа в помещении</i> | | | |
| | 2.7. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки | | 2 | | | | |
| 54 | Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу. | | 1 | <i>Практическая работа на местности</i> | | | |
| 55 | Действия в случае потери ориентировки | | 1 | текущий | | ppt | |
| | Раздел 3. Краеведение | | 3 | | | | |
| 56 | Родной край, его природные особенности, история, известные земляки | | 1 | текущий | <i>Предметные:</i> - знание основ топографии | ppt | |
| 57 | Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи | | 1 | текущий | <i>Личностные:</i> - формирование чувства гордости за свою родину. | ppt | |
| 58 | Изучение района путешествия | | 1 | текущий | <i>Метапредметные:</i> - формирование бережного отношения к природе. - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - использование знаково-символических средств представления информации. - формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением. | ppt | |
| | Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь | | 4 | | | | |
| 59 | Личная гигиена туриста, профилактика | | 1 | преварительн | <i>Предметные:</i> | ppt | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|----------------|--|-----|--|
| | различных заболеваний | | | ый | - умение оказывать первую помощь | | |
| 60 | Походная медицинская аптечка | | 1 | текущий | | ppt | |
| 61 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | | 1 | текущий | <i>Личностные:</i> - овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях | ppt | |
| 62 | Приемы транспортировки пострадавшего | | 1 | текущий | - развитие самостоятельности. - формирование личной ответственности перед командой. - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни. <i>Метапредметные:</i> - освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия. - умение определять наиболее эффективные способы достижения результата | ppt | |
| | Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка | | | | | | |
| 63 | Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений | | 1 | преварительный | <i>Предметные:</i> - опыт участия в соревнованиях | ppt | |
| 64 | Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | | 1 | текущий | - умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|----------|----------------|---|--|--|
| | 5.3. Общая физическая подготовка | | 5 | | | | |
| 65 | ОФП. Техника безопасности. | | 1 | преварительный | <ul style="list-style-type: none"> - Умение ориентироваться по карте и компасу, - знание основы топографии и ориентирования <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование мотивации к занятиям спортом, <p>установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - освоение начальных форм личной рефлексии. - формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия. - умение определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | |
| 66 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. | | 1 | текущий | | | |
| 67 | Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. | | 1 | текущий | | | |
| 68 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол | | 1 | текущий | | | |
| 69 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. | | 1 | текущий | | | |
| | 5.4. Специальная физическая подготовка | | 3 | | | | |
| 70 | Кросс-походы. Техника безопасности. | | 1 | преварительный | | | |
| 71 | Тренировочные кросс-походы на местности | | 1 | текущий | | | |
| 72 | Тренировочные кросс-походы на местности. | | 1 | текущий | | | |