

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением
Педагогического совета
Протокол № 9 /21-22 от 25.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692

Калининского района Санкт - Петербурга

С.Ф. Бянкина

Приказ №62 от 25.05.2022 г.

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 3 от 25.05.2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе

«Юные туристы»

Туристско-краеведческая направленность

2022-2023 учебный год

1 год обучения

Разработчик:

Базалеев Дмитрий Михайлович

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 Год

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения.

№	Темы занятия	Кол-во часов	Дата занятия
1	Вводное занятие. Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	16.09.
2	Техника безопасности	2	18.09
3	Личное и групповое туристское снаряжение	2	23.09
4	Организация Туристского быта	2	25.09.
5	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	30.09.
6	Краеведение.	2	02.10.
7	Организация Туристского быта	2	07.10.
8	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	09.10.
9	Краеведение.	2	08.10.
10	Организация Туристского быта	2	14.10
11	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	16.10.
12	Техника пешеходного туризма.	2	21.10.
13	Организация Туристского быта	2	23.10.
14	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	28.10.
15	Техника пешеходного туризма.	2	30.10.
16	Организация Туристского быта	2	04.11.
17	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	06.11.
18	Техника пешеходного туризма.	2	11.11.
19	Организация Туристского быта	2	13.11.22
20	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	18.11.22
21	Техника пешеходного туризма.	2	20.11.22
22	Организация Туристского быта	2	25.11.22
23	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	27.11.22

24	Питание в походе	2	02.12.22
25	Туристские должности в группе	2	04.12.22
26	Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика. Первая помощь.	2	09.12
27	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	11.12.
28	Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика. Первая помощь.	2	16.12.
29	Техника лыжного туризма.	2	18.12.
30	Техника лыжного туризма.	2	23.12.
31	Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий	2	25.12.
32	Техника пешеходного туризма.	2	30.12.
33	Техника лыжного туризма.	2	01.01
34	Техника пешеходного туризма.	2	06.01.
35	Техника лыжного туризма.	2	08.01.
36	Техника пешеходного туризма.	2	13.01.
37	Техника лыжного туризма.	2	15.01.
38	Спортивное ориентирование.	2	20.01.
39	Техника лыжного туризма.	2	22.01.
40	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	27.01.
41	Техника лыжного туризма.	2	29.01
42	Спортивное ориентирование.	2	03.02
43	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	05.02.
44	Психологическая подготовка	2	10.02.
45	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	12.02.
46	Психологическая подготовка	2	17.02.
47	Спортивное ориентирование.	2	19.02.
48	Спортивное ориентирование.	2	24.02.
49	Развитие познавательных психических процессов	2	26.02.
50	Психологическая подготовка	2	03.03.
51	Развитие познавательных психических процессов	2	05.03.
52	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	10.03
53	Развитие познавательных психических процессов	2	12.03.
54	Общая физическая подготовка	2	17.03.
55	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	19.03.
56	Спортивное ориентирование.	2	02.04.
57	Общая физическая подготовка	2	07.04.
58	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	09.04.
59	Общая физическая подготовка	2	14.04.

60	Психологическая подготовка	2	16.04.
61	Спортивное ориентирование.	2	21.04.
62	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	23.04
63	Спортивное ориентирование.	2	28.0
64	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	30.04
65	Спортивное ориентирование.	2	05.05
66	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	07.05
67	Спортивное ориентирование.	2	12.05.
68	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.	2	14.05.
69	Общая физическая подготовка	2	19.05.
70	Общая физическая подготовка	2	21.05.
71	Общая физическая подготовка	2	26.05.
72	Контрольные и итоговые занятия	2	28.05.

Содержание программы 1 года обучения

1. **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Техника безопасности при постановке лагеря. Поведение при потере ориентировки. Правила безопасности при переездах группы на транспорте. Правила дорожного движения.
2. **Введение в предмет.** Цели и задачи занятий туризмом. История туризма. Туризм – средство познания своего края, физического, оздоровления, привития самостоятельности. История туризма. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ видеофильмов, фотографий).
3. **Личное и групповое туристское снаряжение.** Понятие о личном и групповом снаряжении. Правила размещения предметов в рюкзаке. Список снаряжения для однодневного выезда. Снаряжение для зимних выездов. Уход за снаряжением.
4. **Организация туристского быта.** Выбор места для бивака. Основные требования к месту привала и ночлега. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров и их назначение. *Практические занятия.* Определение мест, пригодных для привалов и ночлегов. Заготовка дров. Разведение костра. Постановка палатки.
5. **Правила движения в походе, преодоление естественных препятствий.** Порядок движения группы на маршруте. Режим движения, темп. Обязанности ведущего и замыкающего. Общая характеристика естественных препятствий. Летние и зимние особенности естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, через завалы, по заболоченной местности. *Практические занятия.* Соблюдение режима движения. Отработка техники движения и преодоления естественных препятствий. Движение группы на маршруте с соблюдением мер безопасности.
6. **Питание в походе.** Меню и раскладка в походе. Правила хранения продуктов.
7. **Подготовка к походу.** Распределение обязанностей. Инструктаж по технике безопасности. Подготовка питания, снаряжения и маршрута. *Практические занятия.* Разработка маршрута. Работа по должностям.
8. **Туристские должности в группе.** Должности постоянные и временные. Требования к должностям.
9. **Соревнования по туризму и спортивному ориентированию.** Задачи соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Виды туристских соревнований. Подготовка к соревнованиям. Личное и командное снаряжение участников. *Практические занятия.* Участие в соревнованиях различного уровня. Проведение внутригрупповых соревнований.
10. **Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика. Оказание первой доврачебной помощи.** Личная гигиена занимающихся. Гигиена обуви и одежды. Профилактика травматизма. Оказание первой помощи.
11. **Спортивное ориентирование.** Спортивные карты. Масштаб. Условные знаки. Азимут. Правила движения по азимуту. Измерение расстояний на карте и на местности. Выбор маршрута движения. Ориентирование по местным предметам. *Практические занятия.* Упражнения на запоминание знаков. Тесты. Игры. Ориентирование на местности. Постановка контрольных пунктов. Движение по азимуту. Участие в соревнованиях по ориентированию.
12. **Краеведение.** Важность знакомства с родным краем. Географическая и историческая характеристика Ленинградской области и Карельского перешейка
13. **Общая физическая подготовка.** Требования к физической подготовке, ее значение в повышении функциональных возможностей организма.

Практические занятия. Прохождение врачебного контроля. Упражнения на развитие различных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, ловкости, быстроты. Кроссы лыжные и беговые. Подвижные игры. Спортивные игры. Утренняя зарядка.

- 14. Техника пешеходного туризма.** Обучение работе с веревками. Страховочные системы. Туристские узлы. Безопасное преодоление препятствий.

Практические занятия. Надевание страховочных систем. Работа с веревками. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

- 15. Техника лыжного туризма.**

Практические занятия. Ходьба на лыжах по равнинной местности, подъемы и спуски, безопасное преодоление препятствий. Игры и эстафеты на лыжах. Движение группой по маршруту.

- 16. Психологическая подготовка.** Понятие конструктивного общения. Психологический климат группы. Групповая сплоченность. Психологический настрой на соревнованиях.

Практические занятия. Игры на развитие навыков конструктивного взаимодействия. Развитие сплоченности.

- 17. Развитие познавательных психических процессов.** Способы развития внимания, памяти, наблюдательности

Практические занятия. Игры и упражнения на развитие внимания, памяти, наблюдательности. Упражнения на развитие внутреннего плана действий

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

№ п/п	Тема Занятия	Формы организации занятия	Приемы и методы	Используемые материалы	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, инструктаж	Методы: словесный, наглядный, Приемы: объяснение, показ, демонстрация	Дидактический материал: видео, фото, раздаточный материал Оборудование: оргтехника, столы, стулья (скамейки в зале)	Беседа, опрос, тест
2.	Техника безопасности	Беседа, инструктаж	Методы: словесный, наглядный, Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет Дидактический материал: видео, фото, раздаточный материал Оборудование: оргтехника, столы, стулья	Беседа, опрос, тест
3.	Личное и групповое туристское снаряжение	Мини-лекция, инструктаж	Методы: словесный, наглядный, Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал	Беседа, опрос, тест
4.	Организация туристского быта	Беседа, инструктаж, тренировка	Методы: словесный, наглядный, Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Оборудование:</u> специальное снаряжение для организации бивака и ночевки в полевых условиях	Учебно-тренировочные выезды. Беседа, опрос, тест.
5.	Правила движения в походе, преодоление естественных	Тренировка, инструктаж	Методы: словесный, наглядный, практической работы. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Оборудование:</u> специальное снаряжение	Учебно-тренировочные выезды. Участие в соревнованиях.

	препятствий			для организации движения по маршруту.	
6.	Питание в походе	Мини-лекция	Методы: словесный, наглядный, Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал	Беседа, опрос, тест
7.	Туристские должности в группе	Беседа, практические занятия.	Методы: словесный, наглядный, Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет	Беседа, опрос, тест
8.	Соревнования по туризму и спортивному ориентированию	Тренировка, инструктаж	Методы: словесный, наглядный, практической работы. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Спортивное оборудование:</u> точки для организации элементов дистанции и страховки, шведская стенка, станции электронной отметки, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров, сертифицированные веревки d6мм от 1 метра. <u>Спортивный инвентарь:</u> специальное снаряжение для прохождения дистанций, ЧИПы	Участие в соревнованиях.
9.	Гигиена туриста и спортсмена-ориентировщика . Первая помощь.	Мини-лекция, практические занятия.	Методы: словесный, наглядный, практической работы. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал <u>Оборудование:</u> бинты, походная аптечка первой помощи.	Беседа, опрос, тест
10.	Спортивное	Тренировка,	Методы: словесный,	<u>Методическая литература:</u> специальная	Контрольные забеги по

	ориентирование.	инструктаж	наглядный, практической работы, игровой. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	литература, интернет <u>Спортивное оборудование</u> : компасы, ЧИПы, спортивные карты.	дистанциям и отдельным элементам дистанции. Участие в соревнованиях.
11.	Краеведение.	Лекция-беседа	Методы: словесный, наглядный, Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература</u> : специальная литература, интернет <u>Дидактический материал</u> : видео, фото, раздаточный материал	Беседа.
12.	Общая физическая подготовка.	Тренировка, инструктаж, игра.	Методы: словесный, наглядный, практической работы. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература</u> : специальная литература, интернет <u>Спортивный инвентарь</u> : мячи футбольные и волейбольные, скакалки.	Спортивные тесты.
13.	Техника пешеходного туризма.	Тренировка, инструктаж, игра	Методы: словесный, наглядный, практической работы. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература</u> : специальная литература, интернет <u>Дидактический материал</u> : видео, фото, раздаточный материал <u>Спортивное оборудование</u> : точки для организации элементов дистанции и страховки, шведская стенка, станции электронной отметки, сертифицированные веревки d10мм от 4 метров, сертифицированные веревки d6мм от 1 метра, индивидуальные страховочные системы.	Учебно-тренировочные выезды. Участие в соревнованиях.
14.	Техника лыжного туризма.	Тренировка, инструктаж, игра.	Методы: словесный, наглядный, практической работы. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература</u> : специальная литература, интернет <u>Дидактический материал</u> : видео, фото, раздаточный материал <u>Спортивное оборудование</u> : лыжи, лыжные палки, туристские бахилы.	Учебно-тренировочные выезды. Участие в соревнованиях.

15.	Психологическая подготовка	Беседа, практические занятия, игра.	Методы: словесный, наглядный, игровой Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, фото, раздаточный материал	Педагогическое наблюдение.
16.	Развитие познавательных психических процессов	Лекция-беседа, практические занятия, игра.	Методы: словесный, наглядный, игровой Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, раздаточный материал	Педагогическое наблюдение. Тесты.
17.	Контрольные и итоговые занятия	Практические занятия, игра	Методы: словесный, игровой. Приемы: объяснение, показ, демонстрация	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, интернет <u>Дидактический материал:</u> видео, раздаточный материал	Беседа. Игра.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ.

Литература для педагогов.

1. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. – М.:ЦДЮТур МО РФ, 1996.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.:Физкультура и спорт, 1985.
3. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. – М.: Владос, 2002.
5. Волович В.Г. Как выжить в экстремальной ситуации. – М.: Знание, 1990.
6. Воробьев Р.И. Питание и здоровье. – М.: Медицина, 1990.
7. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М.,1997
8. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.,1999
9. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
10. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. М.: ЦДЮТиК, 2001.
11. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
12. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
13. Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Полевые туристские лагеря. – М.: Владос, 2000.
15. Маслов А.Г., Константинов Ю.С. Программы обучения детей жизненным навыкам в системе дополнительного образования. М., 2001
16. Маринов Б. Проблемы безопасности в горах. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
17. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / Под ред. Губаненкова С.М. – СПб.: Издательский дом «Петрополис», 2007.
18. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Пешеходный туризм. Сборник официальных документов. – Казань: 2004.
20. Программы лауреатов V всероссийского конкурса авторских программ дополнительного образования детей. Номинация туристско-краеведческая. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2003.
21. Регламент по спортивному туризму. Туристско-спортивные мероприятия, связанные с прохождением туристских маршрутов. – М.:2008.

22. Самодельное туристское снаряжение. – 2-е изд./ Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
23. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1995.
24. Туризм и краеведение: программы для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2005.
25. Туристская игротека. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003.
26. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. – М.: Просвещение, 1990.
27. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
28. Энциклопедия туриста / Редкол.: Тамм Е.И., Абуков А.Х. и др. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993.
29. Янгсон Р.М. Первая помощь. – М.: Астрель, 2002.

Литература для обучающихся.

1. Балабанов И. В. Узлы. – М., 1998
2. Бардин К.В. Азбука туризма. – М.: Просвещение, 1981.
3. Ингстрем А. В лесу и на опушке. Книга по спортивному ориентированию. – М.:Физкультура и спорт, 1979.
4. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Петров В.К. Сила нужна всем. – М.: Физкультура и спорт, 1984
6. Самодельное туристское снаряжение. – 2-е изд./ Сост. Лукоянов П.И. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Словарь юного туриста. – М.: ФЦДЮТиК, 2004.
8. Штюмер Ю. Туристу – об охране природы. – М.: Профиздат, 1975.
9. Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
10. Энциклопедия туриста / Редкол.: Тамм Е.И., Абуков А.Х. и др. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 1993.