

Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445  
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением  
Педагогического совета:  
Протокол № 1  
от «27 августа 2020 года»

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 116/1-ОД от 31.08.2020г.  
Директор М.В.Архипова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Основы пешеходного туризма»**

Возраст учащихся: 7 - 9 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы – общекультурный

Разработчик – Сапелкина Галина Дмитриевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2020

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Название программы             | Основы пешеходного туризма  |
| Сведения об авторе             | ФИО: САПЕЛКИНА ГАЛИНА ДМИТРИЕВНА  |
|                                | Место работы: ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга   |
|                                | Должность: ПДО  |
| Материально-техническая база   |   |
| Год разработки, редактирования | 2019. редактирование 2020   |
| Уровень программы              | общекультурный  |
| Направленность                 | Туристско-краеведческая   |
| Направление                    | Туристическое   |
| Возраст учащихся               | 9 – 16 лет  |
| Срок реализации                | 1 год   |
| Этапы реализации               | Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала.  |
| Новизна                        | Предусматривает объединение краеведческого и туристического подхода в развитии творческих способностей и индивидуальных возможностей ребенка, возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности, возможность применять умения и знания, полученные на занятиях в повседневной жизни. |
| Актуальность                   | в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и при службе в армии; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.         |

|                      |  |
|----------------------|--|
| Цель                 | обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.  |
| Ожидаемые результаты | <p>создание активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.</p> <p>:принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.</p> <p>–знать историю города Зеленогорска, Карельского перешейка; уметь оказать первую медицинскую помощь: уметь наладить походный быт; уметь ориентироваться на местности по карте и без карты; знать правила безопасного поведения на природе; использовать практические умения и навыки в соревновательной деятельности.</p> |
| Формы занятий        | Групповые, индивидуальные, фронтальные, коллективные с использованием дистанционных технологий.  |

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| Режим занятий                      | 1 год обучения – 108 часов в год. 1 раз в неделю по три часа в форме похода или прогулки, с использованием дистанционных технологий-онлайн занятия по 30 минут. |
| Формы подведения итогов реализации | Наблюдение активности на занятии; беседа, практические навыки, участие в соревнованиях и одно, двух и многодневных походах.                                     |

2.

### Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Основы пешеходного туризма и школа безопасности» написана руководствуясь следующими нормативными документами :Федеральный закон №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75); Приказ Минобрнауки России от29 августа 2013 г№1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р. Распоряжение комитета по образованию правительства Санкт-Петербурга №617-Р от 01.03.2017; Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ; «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.; Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020г. № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность к началу 2020-2021 учебного года»; Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ ГБОУ ДДТ «На реке Сестре».

**Направленность:** туристическая

**Актуальность** программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни : в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и при службе в армии; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

**Отличительные особенности программы:** возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности, возможность применять умения и знания, полученные на занятиях в повседневной жизни.

**Адресат программы** - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 9 до 16 лет. В этот возрастной период у подростков складываются собственные моральные установки и требования, они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Дети в этом возрасте начинают активно интересоваться окружающим миром, пытаются подражать действиям взрослых, не осознавая возможных последствий. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста в формировании активной жизненной позиции.

**Цель:**обеспечение гражданско-патриотического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

### **Задачи**

- обучающие: знать историю города Зеленогорска, Карельского перешейка
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- обучить действиям, необходимым для нахождения в природных условиях
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представление об основах пешеходного туризма

### **Развивающие:**

- развивать мотивацию к туристской деятельности,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать внимательность и осторожность во время нахождения на природе.

### **Воспитательные:**

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру общения в социуме;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;

## **Условия реализации образовательной программы.**

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 108 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве трех академических часов в неделю. В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн – занятия не более 30 минут. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал, спортивные площадки; туристское снаряжение и оборудование, пожарные рукава и комплект боевой одежды пожарного, велосипед, компьютер, презентации; оснащенная медицинская сумка; манекен для проведения сердечно-легочной реанимации.

**Формы организации деятельности обучающихся:** групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие, лекция, семинар, практическое занятие, зачет, конкурс, соревнование, поход. С использованием дистанционных образовательных технологий: видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы; виртуальные походы и экскурсии; тесты, викторины по изученным теоретическим темам; адресные дистанционные консультации. В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ГУГЛ – класс, ВКонтакте, программа – приложение ZOOM, Youtube, Wikipedia WhatsApp. В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую, согласно расписания, происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото промежуточных результатов работы.

## **Планируемые результаты.**

сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

**Метапредметные результаты:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

**Предметные результаты** – знать историю города Зеленогорска, Карельского перешейка; уметь оказать первую медицинскую помощь; уметь наладить походный быт; уметь ориентироваться на местности по карте и без карты; знать правила безопасного поведения в природе и в городе; использовать практические умения и навыки в соревновательной деятельности.

## **Личностные результаты:**

## Учебный план

Категория обучающихся: 9-16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок обучения: 1 год, 108 часов.

Режим занятий: 1 год обучения – 3 часа в неделю, с использованием дистанционных технологий; онлайн-занятия не более 30 минут.

| № | Наименование разделов программы                             | Всего часов | В том числе           |                      | Формы контроля |
|---|---|-------------|-----------------------|----------------------|----------------|
|   |   |             | Теоретические занятия | Практические занятия |                |
|   | <b>1. Основы туристской подготовки</b>                      | <b>15</b>   | 4                     | 11                   | Промежуточный  |
|   | <b>2. Топография</b>  | <b>15</b>   | 3                     | 12                   | Промежуточный  |
|   | <b>3. Основы медицинских знаний</b>                         | <b>15</b>   | 8                     | 7                    | Промежуточный  |
|   | <b>4. Экология</b>  | <b>15</b>   | 7                     | 8                    | Промежуточный  |
|   | <b>5. Школа безопасности</b>                                | <b>20</b>   | 6                     | 14                   | Промежуточный  |
|   | <b>6. Подготовка к соревнованиям и многодневному походу</b> | <b>28</b>   | 0                     | 28                   | Итоговый       |
|   | <b>ИТОГО:</b>   | <b>108</b>  | 28                    | 80                   |                |

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по | Дата окончания | Всего учебных | Количество учебных | Режим занятий |
|--------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------------|---------------|
|              |                         |                |               |                    |               |

|       | программе  | обучения по программе | недель | часов |   |
|-------|------------|-----------------------|--------|-------|---|
| 1 год | 14.09.2020 | 25.05.2021            | 36     | 108   | 1 раз в неделю по три часа с использованием дистанционных технологий; онлайн-занятия не более 30 минут. |

## Рабочая программа

**Основными задачами данной программы являются:**

**Обучающие:**

- обучить учащихся действиям, необходимым для нахождения в природных условиях в городе и в экстремальных ситуациях;
- обучить навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- совершенствовать двигательные умения и навыки прикладного характера;
- дать представления об основах экологических знаний.

**Развивающие:**

- развивать мотивацию к туристской деятельности,
- способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений, позволяющих успешно действовать в экстремальных ситуациях;
- развивать внимательность и осторожность во время нахождения на природе.

**Воспитательные;**

- формировать гражданско - патриотическое сознание;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать трудолюбие и профессиональное самоопределение;



- формировать культуру общения в социуме;

**Планируемые результаты.**

сформированность активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение.

**Метапредметные результаты:** принимать и сохранять учебную задачу, планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату, осуществлять поиск необходимой информации, ориентироваться на разнообразие способов решения задач, осуществлять практические действия согласно поставленной задаче, проводить сравнение по заданным критериям, строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях, обобщать, устанавливать аналогии, учитывать разные точки зрения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, использовать речь для регуляции своего действия, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.

**Предметные результаты** –знать историю города Зеленогорска, Карельского перешейка; уметь оказать первую медицинскую помощь; уметь наладить походный быт; уметь ориентироваться на местности по карте и без карты; знать правила безопасного поведения на природе; использовать практические умения и навыки в соревновательной деятельности.

**Личностные результаты:**

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

| Дата занятия  | Тема занятия  | Кол-во часов | Содержание  | План проведения занятий с использованием дистанционных технологий   |   |
|---|---|--------------|---|---|---|
|   |   |              |   | Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)  | Формы контроля, обратной связи                  |
| <b>Тема1 - Основы туристской подготовки(15 часов)</b> |   |              |   |   |   |
| 12.09.  | Вводное занятие (теоретическое)                       | 1            | Комплектование группы. Знакомство педагога с учащимися. С видами деятельности. Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста. | <a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/02/08/zakony-yunykhturistov">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/02/08/zakony-yunykhturistov</a><br><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/02/08/zakony-yunykhturistov">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/02/08/zakony-yunykhturistov</a><br><br><a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/05/21/tehnika-bezopasnosti-poturizmu">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/05/21/tehnika-bezopasnosti-poturizmu</a><br><br><a href="http://sladkovoart.ru/assets/files/galaktika/MK/2016/14-06-16/The-methodology-of-the-campaigns.pdf">http://sladkovoart.ru/assets/files/galaktika/MK/2016/14-06-16/The-methodology-of-the-campaigns.pdf</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGz23Xk5EGk">https://www.youtube.com/watch?v=pGz23Xk5EGk</a> | Тесты по правилам техники безопасности          |
| 19.09   | Туристские путешествия. Виды туризма. (теоретическое) | 2            | Пеший туризм, водный туризм, автотуризм. Мировой туризм. Спортивный туризм.   | <a href="https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/">https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch">https://www.youtube.com/watch</a>  | Как я путешествовал летом. (рисунки, сочинение, |

|                                     |   |   |   |  |  |
|-------------------------------------|---|---|---|--|--|
|                                     |   |   |   | ?v=w-uX2jECqdg   | картинки, поделки)   |
| 26.09                               | Занятие на природе.<br>Поход по экологической тропе «Комаровский берег»<br>Личное и групповое туристское снаряжение | 3 | Туристское снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака. Установка палатки. Вязание туристских узлов. | <a href="https://survinat.ru/2010/01/kak-pravilno-stavit-palatku-v-pohode/">https://survinat.ru/2010/01/kak-pravilno-stavit-palatku-v-pohode/</a><br><a href="https://www.samsonite.ru/article/pravila-ukladki-ryukzaka-dlya-pokhoda/">https://www.samsonite.ru/article/pravila-ukladki-ryukzaka-dlya-pokhoda/</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ifybv7VWil4">https://www.youtube.com/watch?v=Ifybv7VWil4</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cYd185y-n9c">https://www.youtube.com/watch?v=cYd185y-n9c</a> | Установка двухместной палатки и укладывание рюкзака. Узел простой проводник и восьмерка проводник. |
| 03.10                               | Питание <b>(теоретическое)</b>  | 1 | Расчет количества продуктов и составление меню.   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnSA">https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnSA</a>  | Собрать продукты в однодневный поход из расчета на 10 человек и составить меню.                    |
| 10.10                               | Организация туристского быта<br>Поход к озеру Щучье.  | 3 | Привалы и ночлеги. Костры. Виды костров, назначение. Узлы.  | <a href="https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik06.htm">https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik06.htm</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=cjHzg6E6bBg">https://www.youtube.com/watch?v=cjHzg6E6bBg</a>   | Собрать дрова для костра. Сложить костер-шалаш. Научиться разводить костер.                        |
| 24.10<br>31.10                      | Организация туристского быта<br>Поход к озеру Дружинное, (Чертовы озера) Зеленогорск                                | 5 | Страховки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Обустройство лагеря. Узлы.                            | <a href="https://mypresentation.ru/presentation/straxovka-i-samostraxovka-tema-5">https://mypresentation.ru/presentation/straxovka-i-samostraxovka-tema-5</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rKKgAmKJWGQ">https://www.youtube.com/watch?v=rKKgAmKJWGQ</a>   | Поставить палатку. Развести костер-колодец, приготовить обед.                                      |
| <b>Тема 2. Топография(15 часов)</b> |   |   |   |  |  |

|       |  |   |   |  |  |
|-------|--|---|---|--|--|
| 07.11 | Топографическая карта. Условные знаки.<br><b>(теоретическое)</b>         | 1 | Карта, масштаб. Легенда карты. Чтение топографических карт.   | <a href="https://trekkingmania.ru/kartyi_dlya_turizma_i_puteshestvij_kakie_vyibrat_i_kak_ix_chitat/">https://trekkingmania.ru/kartyi_dlya_turizma_i_puteshestvij_kakie_vyibrat_i_kak_ix_chitat/</a><br><a href="https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/planeta-na-kotoroy-my-zhivyom/geograficheskaya-karta-uchimsya-chitat-kartu">https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/planeta-na-kotoroy-my-zhivyom/geograficheskaya-karta-uchimsya-chitat-kartu</a> | Нарисовать топографические знаки, какие помним.                                |
| 14.11 | Компас, работа с компасом.<br><b>(теоретическое)</b>                     | 1 | Обращение с компасом. Азимутный ход. Ориентирование на местности с помощью компаса                                | <a href="https://ladyvapm.com/house/polzovatsja-kompasom-opredelit-azimut-sovet.html">https://ladyvapm.com/house/polzovatsja-kompasom-opredelit-azimut-sovet.html</a>  | Нарисовать компас. учиться ориентировать карту на местности с помощью компаса. |
| 21.11 | Измерение расстояний. Поход к речке Гладышевка в поселке Сосновая Поляна | 3 | Измерение расстояний с помощью шагов. Измерение длины шага. Измерение расстояний на слух, по зрению. По приметам. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hijLULxs34E">https://www.youtube.com/watch?v=hijLULxs34E</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gRbGjsNNT_">https://www.youtube.com/watch?v=gRbGjsNNT_</a>   | Видео, фото о походе. Смонтировать фильм или презентацию.                      |
| 28.11 | Ориентирование по местным предметам. Поход к озеру Красавица.            | 3 | Ориентирование по солнцу, по часам, по муравейникам, пням, деревьям и др.   | <a href="https://extremale.ru/orientirovanie/orientirovanie-po-zvezdam-v-severnom-polusharii.html">https://extremale.ru/orientirovanie/orientirovanie-po-zvezdam-v-severnom-polusharii.html</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=46MLekLh_To">https://www.youtube.com/watch?v=46MLekLh_To</a>   | Видео, фото о походе. Смонтировать фильм или презентацию.                      |
| 05.12 | Действия в случае потери ориентирования.<br><b>(теоретическое)</b>       | 1 | Международные сигналы бедствия.   | <a href="https://zen.yandex.ru/media/yidvles/mejdunarodnye-signalny-bedstviia--kak-opovestit-spasatelei--turistam-sohranit-obiazatelno-">https://zen.yandex.ru/media/yidvles/mejdunarodnye-signalny-bedstviia--kak-opovestit-spasatelei--turistam-sohranit-obiazatelno-</a>  | Тесты по теме.   |

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
|   |  |   |   | 5a86e0451410c38a577dc363<br><a href="https://yandex.ru/video/search?text">https://yandex.ru/video/search?text</a>   |   |
| 12.12   | Однодневный поход на лыжах на базу «Прибой».   | 6 | Квест «Найди клад» по теме «Топография»   |   | Фото, видео материалы.  |
| <b>Тема 3. Основы медицинских знаний. (15 часов).</b> |  |   |   |   |   |
| 19.12<br>26.12  | Личная гигиена туриста.<br>Профилактика травматизма и заболеваний.<br><b>(теоретическое)</b> | 3 | Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.<br>Обязанность санитара туристской группы.<br>Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств.<br>Принципы закаливания организма.<br>Принципы предупреждения травматизма. | <a href="https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200501106">https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200501106</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=qt0Q_RvG_GA">https://www.youtube.com/watch?v=qt0Q_RvG_GA</a><br><br><a href="https://zdorov-doma.ru/alternative-medicine/printsipy-zakalivaniya-organizma.html">https://zdorov-doma.ru/alternative-medicine/printsipy-zakalivaniya-organizma.html</a><br><br><a href="https://poiskputi.ru/articles/1493/nakoplenyy_v_pohode_travmatizm.html">https://poiskputi.ru/articles/1493/nakoplenyy_v_pohode_travmatizm.html</a><br><br><a href="https://www.healthwaters.ru/articles/zakalivanie-osnovnye-printsipy-i-polza-dlya-organizma/">https://www.healthwaters.ru/articles/zakalivanie-osnovnye-printsipy-i-polza-dlya-organizma/</a> | Рассказ «Как я закаляюсь»   |
| 16.01.2021  | Средства оказания первой медицинской помощи.<br><b>(теоретическое)</b>                       | 1 | Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и животных, при ожогах и тепловых ударах.  |   | Найти картинки насекомых или животных, представляющих опасность в походе. |

|                             |   |   |   |  |   |
|-----------------------------|---|---|---|--|---|
| 23.01                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.<br><b>(теоретическое)</b> | 3 | Наложение повязок, бинтование ран. Обработка ран, ссадин, мозолей. Выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28">https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28</a>  | Тесты по теме   |
| 30.01                       | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи                            | 3 | Наложение повязок, бинтование ран. Обработка ран, ссадин, мозолей. Выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах. Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и животных, при ожогах и тепловых ударах. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XFdIjeW0S3o">https://www.youtube.com/watch?v=XFdIjeW0S3o</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=JYOFatjBPsY">https://www.youtube.com/watch?v=JYOFatjBPsY</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=a6JWsMKv20o">https://www.youtube.com/watch?v=a6JWsMKv20o</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g2_7Ey1qMx8">https://www.youtube.com/watch?v=g2_7Ey1qMx8</a> | Наложить повязку при повреждении голеностопа.               |
| 06.02                       | Приемы транспортировки пострадавшего.<br><b>(теоретическое)</b>               | 1 | Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hpVRvYzVTBw">https://www.youtube.com/watch?v=hpVRvYzVTBw</a><br><a href="http://voenchel.ru/index.php?newsid=3335">http://voenchel.ru/index.php?newsid=3335</a>   |   |
| 13.02                       | Приемы транспортировки пострадавшего<br>Поход по тропе сказок Зеленогорск     | 4 | Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZFQBiUDki3Q">https://www.youtube.com/watch?v=ZFQBiUDki3Q</a><br><a href="https://survinat.ru/2011/11/ruchnaya-i">https://survinat.ru/2011/11/ruchnaya-i</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZFQBiUDki3Qmprovizirovannaya-transportirovka/">https://www.youtube.com/watch?v=ZFQBiUDki3Qmprovizirovannaya-transportirovka/</a>  | Транспортировка на руках.<br><br>Придумать историю по теме. |
| Тема 4. Экология(15 часов). |   |   |   |  |   |

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
| 20.02  | Экология как наука<br><b>(теоретическое)</b>   | 1 | Понятие экологии.<br>Экосистемы,<br>биосферы.   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q6jqZv2lxb8">https://www.youtube.com/watch?v=q6jqZv2lxb8</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jRJOQsNeIo&amp;feature">https://www.youtube.com/watch?v=jRJOQsNeIo&amp;feature</a>  | Тесты.  |
| 27.02  | Экологические проблемы района<br><b>(теоретическое)</b>  | 1 | Радиация вокруг нас.<br>Лесные пожары.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b5QT7wjZjok">https://www.youtube.com/watch?v=b5QT7wjZjok</a>   | Тесты.  |
| 06.03<br>13.03                               | Растительный и животный мир родных мест<br><b>(теоретическое)</b>                                    | 3 | «Красная книга». Животные и растения Ленинградской области. Ядовитые и съедобные грибы и ягоды. | <a href="https://yandex.ru/video/search?text">https://yandex.ru/video/search?text</a><br><a href="https://yandex.ru/video/preview/?family=yes&amp;filmId">https://yandex.ru/video/preview/?family=yes&amp;filmId</a><br><a href="https://krrot.net/sedobnue-i-nesedobnue-gribu/">https://krrot.net/sedobnue-i-nesedobnue-gribu/</a> | Тесты.  |
| 20.03  | Водные ресурсы родного края. Поход на берег Финского залива в парке Зеленогорска                     | 3 | Финский залив. Реки и озера.  | <a href="https://russiaregions.ru/finskij-zaliv/finskij-zaliv-podrobnaya-informatsiya-opisanie-foto-video">https://russiaregions.ru/finskij-zaliv/finskij-zaliv-podrobnaya-informatsiya-opisanie-foto-video</a>   | Тесты.  |
| 27.03  | Беспозвоночные как индикаторы чистой воды. Методики обследования водоемов.<br><b>(теоретическое)</b> | 2 | О чем могут рассказать обитатели водоемов.  | <a href="https://obrazovaka.ru/okruzhayushiy-mir/obitateli-solenyh-i-presnyh-vodoemov.html">https://obrazovaka.ru/okruzhayushiy-mir/obitateli-solenyh-i-presnyh-vodoemov.html</a>   | Тесты.  |
| 03.04  | Однодневный поход  | 5 | Экологическая экскурсия в Линдуловскую Рошу.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9es8Roc7oB4">https://www.youtube.com/watch?v=9es8Roc7oB4</a>   | Доклад на тему «Что я знаю о Линдуловской роше». Фото, видео. |
| <b>Тема 5. Школа безопасности (20 часов)</b> |  |   |   |   |   |

|       |  |   |  |   |  |
|-------|--|---|--|---|--|
| 10.04 | История и общие понятия пожарной безопасности<br><b>(теоретическое)</b>                    | 1 | История возникновения противопожарных отрядов. Понятие пожар. Степени пожаров. Техника безопасности и способы тушения пожаров.                                 | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TH-YXJnYG5A">https://www.youtube.com/watch?v=TH-YXJnYG5A</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1FkJQBKDbk">https://www.youtube.com/watch?v=1FkJQBKDbk</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2MG4m-WQ0QA">https://www.youtube.com/watch?v=2MG4m-WQ0QA</a> | Тестирование по теме                         |
| 10.04 | Экскурсия в пожарную часть города Зеленогорск.   | 1 | Пожарные рукава, демонстрация подключения к автоцистерне. Пожарные автомобили. Демонстрация надевания БОП на время.  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TH-YXJnYG5A">https://www.youtube.com/watch?v=TH-YXJnYG5A</a>   | Видео-фото отчет                             |
| 10.04 | Практическое занятие по боевому разворачиванию. Надевание боевки и вязание пожарного узла. | 1 | Боевое разворачивание. Командами по три человека. Вязание пожарного узла и надевание боевки.   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bJ7zAG9HHLM">https://www.youtube.com/watch?v=bJ7zAG9HHLM</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3EUC1p3guJs">https://www.youtube.com/watch?v=3EUC1p3guJs</a>  | Видео-фото отчет                             |
| 10.04 | Огнетушители, какие бывают и как пользоваться.<br><b>(теоретическое)</b>                   | 1 | Виды огнетушителей.(газовые, пенные, порошковые) История возникновения. Устройство пенного огнетушителя. Как и в каких случаях используют пенные огнетушители. | <a href="https://poznar.info/sredstva-pozharotusheniya/pennyj-ognetushitel-vidy-xarakteristika">https://poznar.info/sredstva-pozharotusheniya/pennyj-ognetushitel-vidy-xarakteristika</a>   | Тестирование по теме                         |
| 17.04 | Географическое положение, флора и фауна Ленинградской области.                             | 1 | Общий обзор.   |   | Изучение карты Ленинградской области. Тесты. |



|       |  |   |   |   |                   |
|-------|--|---|---|---|-------------------|
|       | <b>(теоретическое)</b>   |   |   |   |                   |
| 17.04 | Съедобные растения и грибы.<br><b>(теоретическое)</b>  | 1 | Съедобные растения и ягоды, встречающиеся в природе. Способы приготовления. Съедобные грибы. Способы использования.   |   | Тесты по теме     |
| 17.04 | Ядовитые растения и грибы.<br><b>(теоретическое)</b>   | 1 | Ядовитые растения и грибы. Как выглядят. Последствия при приеме в пищу и первые необходимые действия для нейтрализации воздействия отравляющих веществ.   |   | Тесты по теме     |
| 24.04 | Правила безопасности при движении по дорогам в городе и за городом.<br>Поход к озеру Долгое в Ильичево | 6 | Правила движения пешеходов и велосипедистов при движении по тротуарам и через пешеходные переходы. Движение в пешей и велоколонне вдоль обочины дороги. Направление движения, скорость дистанция. | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6qLHjgqH4j0">https://www.youtube.com/watch?v=6qLHjgqH4j0</a> | Фото, видео отчет |

|  |  |   |  |   |                                    |
|--|--|---|--|---|------------------------------------|
| 15.05  | Какие бывают велосипеды. Устройство дорожного велосипеда и устранение простейших неисправностей в нем. Как подобрать велосипед. <b>(теоретическое)</b> | 1 | Спортивные Трековые Горные Дорожные. Двухколесные и трехколесные велосипеды. Устройство велосипеда. Устройство тормозной системы. Устройство рулевой системы. Регулировка высоты седла и руля. | <a href="https://velootpusk.ru/art/equipment/20/189/">https://velootpusk.ru/art/equipment/20/189/</a><br><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SFfzCIPI1_Mch?v=cjz_OdFaScU">https://www.youtube.com/watch?v=SFfzCIPI1_Mch?v=cjz_OdFaScU</a><br><br><a href="https://sportzoom.ru/vidy-tormozov-na-velosipede/">https://sportzoom.ru/vidy-tormozov-na-velosipede/</a> | Тесты по теме                      |
| 15.05  | Практическое занятие по устранению неисправностей велосипеда. Вождение велосипеда.   | 1 | Устранение неисправности натяжения цепи, прокол колеса, люфт педалей, поворот руля, ослабления тросика тормоза.  |   | Фигурное вождение велосипеда       |
| 22.05  | Велопоход вдоль Финского залива из Зеленогорска до музея «Пенаты» в Репино   | 5 | Закрепление навыков и теоретических знаний в условиях дикой природы.   | <a href="https://anashina.com/usadba-ili-repina-penaty/">https://anashina.com/usadba-ili-repina-penaty/</a>   | Фото, видео отчет                  |
| <b>Тема 6 Подготовка к многодневному походу (28 часов)</b> |  |   |  |   |                                    |
|  | Однодневный поход в п. Первомайское к Двойному озеру   | 7 | Однодневный поход в рамках подготовки к многодневному походу. Практическое занятие по установке палатки, разведению костра, укладыванию рюкзака, вязанию узлов..                               |   | Дневник похода. Фото, видео отчет. |

|  |   |    |  |  |   |
|--|---|----|--|--|---|
|  | Однодневный поход в п. Первомайское к Большому Солодовскому озеру | 7  | Однодневный поход в рамках подготовки к многодневному походу. Практическое занятие по обустройству лагеря.   |  | Дневник похода.<br>Фото, видео отчет.                                   |
|  | Двухдневный поход к озеру Светлое                                 | 14 | Двухдневный поход в рамках подготовки к многодневному походу. Обобщение опыта практической работы в течение года. Подготовка к многодневному походу. |  | Дневник похода.<br>Фото, видео отчет.<br><br>Видео сборник за весь год. |

### Содержание программы

#### 1. Основы туристской подготовки(15 час)

**1.1.Введение.(1 часа)** Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста.

Техника безопасности: правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте; правила передвижения по дорогам, правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами; правила обращения с местными жителями; правила гигиены туриста.

Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределение общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к слабым и отстающим в походе, поведение у костра и за столом, отношение к памятникам истории и культуры, отношение к пожилым людям , отношение к природе.

**1.2. Туристские путешествия, виды туризма.(2 часа)**

Пеший туризм, водный туризм, автотуризм. Мировой туризм. Спортивный туризм.

**1.3. Занятие на природе. Поход по экологической тропе «Комаровский берег» (3 часа)**

Личное и групповое туристское снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака. Установка палатки. Вязание туристских узлов.

**.1.4 Питание. Теоретическое занятие. – (1 час)**

Расчет количества продуктов и составление меню.

**1.5. Однодневный поход .Организация туристского быта. Поход к озеру «Щучье». (3 часа)**

Привалы и ночлеги. Костры. Виды костров, назначение. Узлы.

**1.6.Организация туристского быта. Поход к озеру «Дружинное». (5 часов)**

Страховки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Обустройство лагеря. Узлы.

## **2. Топография.(15 часов)**

### **2.1. Топографическая карта. Условные знаки.(1 час)**

Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение топографических карт

### **2.2. Компас. Работа с компасом.(1 часа)**

Обращение с компасом. Азимутный ход. Ориентирование на местности с помощью компаса.

### **2.3. Измерение расстояний. Поход к речке Гладышевка в п. Сосновая Поляна. (3 часа)**

Измерение расстояний с помощью шагов. Измерение длины шага. Измерение расстояний на слух, по зрению. По приметам.

### **2.4. Ориентирование по местным предметам. Поход к озеру Красавица. (3 часа)**

Поход к озеру Красавица. . Ориентирование по солнцу, наручным часам, по муравейникам, пням, деревьям и др.

### **2.5. Действия в случае потери ориентирования. Теоретическое занятие. (1 час)**

Международные сигналы бедствия.

### **2.6. Однодневный поход (6 часов)**

Поход на лыжах на базу «Прибой». Квест «Найди клад». Практическое занятие по теме «Топография». Ориентирование на местности с помощью компаса. Измерение расстояний с помощью шага. Ориентирование с помощью подручных средств.

## **3. Основы медицинских знаний.(15 часов)**

### **3.1. Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний.(3 часа)**

Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанность санитара туристской группы. Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Принципы закаливания организма и предупреждения травматизма.

### **3.2. Средства оказания первой доврачебной помощи.(1 час)**

Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и животных, при ожогах, тепловых ударах.

### **3.3 Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (6 часов)**

Наложение повязок, бинтование ран. Обработка ран, ссадин, мозолей. Выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах.

### **3.4. Приемы транспортировки пострадавшего.(1 час)**

Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего. Транспортировка пострадавшего на плечах и способом «колодец».

### **3.5. Практическое занятие « Приемы транспортировки пострадавшего». Поход по тропе сказок в Зеленогорске. (4 часа)**

Изготовление носилок из подручных материалов. Транспортировка пострадавшего.

## **4. Экология.(15 час)**

### **4.1. Экология как наука.(1 час)**

Понятия « экология, экосистема, биосфера»

#### **4.2. Экологические проблемы района.(1 час)**

Радиация вокруг нас. Лесные пожары.

#### **4.3. Растительный и животный мир родных мест (3 часа).**

Что такое «Красная книга». Животные и растения Ленинградской области. Съедобные и ядовитые грибы и ягоды.

#### **4.4. Водные ресурсы родного края. Поход на берег Финского залива в Зеленогорске.(3 часа)**

Финский залив. Реки и озера.

#### **4.5.Беспозвоночные как индикаторы чистой воды. Методики обследования водоемов. (2 часа)**

Как река очищается от загрязнений. О чем могут рассказать обитатели водоема. Глубина, ширина водоема. Скорость течения реки.

#### **4.6. Однодневный поход.(5 часов)**

Экологическая экскурсия в Линдуловскую рощу.

### **5. Школа безопасности (20 часов)**

#### **5.1 История и общие понятия пожарной безопасности. (1 час)**

История развития противопожарной охраны. Первые пожарные отряды на Руси. Что такое пожарная каланча. Что классифицируется как пожар. Пожары бытовые(открытые, закрытые, подземные),природные(лесные-верховые, низовые; степные), техногенные

#### **5.2 Экскурсия в пожарную часть. (1 час)**

Пожарная часть города. Местонахождение, состав, традиции, заслуги. Демонстрация приемов и навыков в боевом развертывании, завязывании узлов, надевании боевки.

#### **5.3 Практическое занятие.(1 часа)**

Надевание БОП. Завязывание пожарного узла. Боевое развертывание пожарного рукава и подключение его к условной автоцистерне.

#### **5.4 Огнетушители. Какие бывают огнетушители и как пользоваться. Теория. (1 час)**

Пенные, газовые, порошковые огнетушители. Устройство огнетушителей. Как пользоваться пенным огнетушителем.

#### **5.5. Географическое положение. Флора и фауна Ленинградской области. (1 час)**

Древнейшие следы пребывания человека на территории Ленинградской области. Древние города в области (Приморск, Выборг, Приозерск). Современные границы Ленинградской области. Леса, озера, реки. Животный мир.

#### **5.6 Съедобные растения и грибы.(1 час)**

Съедобные растения Ленинградской области. Съедобные грибы Ленинградской области. Как выглядят, чем полезны, фото. Способы приготовления.

#### **5.7. Ядовитые грибы и растения ленинградской области. (1 часа)**

Ядовитые грибы и растения. Где произрастают, как выглядят(фото). Какие необходимо принять срочные меры в случае ошибочного приема ядовитых грибов и растений.

#### **5.8.Правила безопасности в городе и за городом при движении по дорогам. Поход к озеру Долгое в Ильичево. ( 6 часов)**

Основные правила безопасности для пешеходов. С какого возраста наступает ответственность за нарушение правил дорожного движения для пешеходов. Правила движения группой за городом в колонне. Движение через пешеходные переходы и переход дороги вне пешеходных переходов. Движение на велосипеде. Правила дорожного движения для велосипедистов. Движение велоколонны вне населенных пунктов.

### **5.9 Велосипеды.(1 часа)**

Дорожные, спортивные, трековые, горные велосипеды. Основные характеристики велосипедов. Как правильно подобрать велосипед. Устройство основных систем велосипеда.

**5.10 Практическое занятие по устранению неисправностей (1 час)** тормозной, рулевой и ходовой системы велосипеда. Натяжение цепи, натяжение тормозных тросиков, регулировка высоты руля и седла.

### **5.11. Велопоход вдоль Финского залива из Зеленогорска до Репино. (5 час)**

Закрепление основных навыков, полученных на теоретических занятиях. Движение на велосипеде в городе в колонне. Переход с велосипедом пешеходного перехода. Движение в группе по обочине дороги. Преодоление препятствий при движении по грунтовым дорогам (спуск, подъем, объезд препятствий).

## **6. Подготовка к многодневному походу. (28 часов)**

### **6.1. Однодневный поход.( 7 час)**

Практическое занятие по установке палатки и разведению костра.

### **6.2. Однодневный поход.( 7 час)**

Практическое занятие по обустройству лагеря.

### **3.3. Двухдневный поход.( 14 час)**

Практическое занятие по наведению и снятию переправы. Установка лагеря. Разведение костра и приготовление пищи. Практическое занятие по исследованию водоема. Сбор информации.

## **1. Оценочные и методические материалы**

### **1.1. Формы аттестации**

Контроль результатов обучения является необходимым структурным компонентом процесса обучения и должен осуществляться постоянно в течение всего учебного года.

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестации:

- входной контроль, оценка качества начальных знаний, умений и навыков, проводится педагогом на первых занятиях.
- текущий контроль, оценка качества усвоения материала темы программы, проводится педагогом на занятии в течение учебного года.
- промежуточный контроль, оценка качества освоения учащимися материала программы за 1 полугодие.

- итоговый контроль, демонстрация учащимися достижений в результате освоения программы.

#### 7.2. Формы проведения контроля:

- наблюдение активности на занятии;
- беседа, опрос учащихся;
- анализ творческих работ, результатов выполнения диагностических практических упражнений и заданий;
- анкетирование, тестирование,
- защита творческих работ,
- выставочный просмотр.

#### 7.3. Формы организации образовательного процесса и методы обучения

##### *Формы организации образовательного процесса:*

Традиционное занятие, комбинированное занятие, практическое занятие, экскурсия, защита проектов, выставка, конкурс, творческие отчеты, презентации, **с использованием дистанционных технологий.**

##### *Приемы и методы обучения:*

- словесные методы обучения (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация);
- наглядные методы (показ видеоматериалов и фотоматериалов, компьютерная презентация, демонстрация фильмов, иллюстраций, схем, таблиц, показ и мастер-класс педагогом);
- методы практической работы (упражнения, изготовление творческих продуктов),
- метод наблюдения (записи, рисунки, эскизы, видеосъемка),
- метод проблемного обучения (объяснение основных понятий, терминов, самостоятельный поиск ответа учащимися на поставленную задачу),
- проектный метод (разработка творческих проектов),
- игровой метод (ролевые игры),
- проведение занятий с использованием средств туризма (-прикладного, литературы, музыки),
- **проведение занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (группа объединения «Туризм» ВКонтакте, мессенджеры Ватсап, ZOOM, скайп, гугл-класс «Туризм»),**

- активные формы познавательной деятельности (обсуждение, защита проектов, проведение викторин, конкурсов, познавательные игры).  
Результаты участия в районных соревнованиях по туризму «Золотая осень» и ТПТ в помещениях, «Зарница» и «Дружин юных пожарных», велопробег к Дню города Зеленогорска.

Результаты участия в фестивале научно-исследовательских работ «Шаг в науку»- защита проекта.

Участие в однодневных походах с отчетами о походах.

Участие в многодневном походе с отчетом о походе, с целью изучения определенного водного объекта и составление отчета о проделанной в походе работе.

#### 7.4. Диагностические материалы к дополнительной общеобразовательной программе «Основы пешеходного туризма»

##### Информационная карта освоения дополнительной общеобразовательной программы

| №      | Учебный год  |    | Теоретические естественнонаучные и технологические знания |                           |                                     | Развитие творческих способностей |                    |  | Воспитательный процесс       |                  | Участие в выставках, конкурсах |
|--------|--------------|----|---|---------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------|--|------------------------------|------------------|--------------------------------|
|        | Год обучения | ФИ | Знание природных ресурсов                                 | Естественнонаучные знания | Владение оборудованием, материалами | Проявление активности            | Работа с веревками | Работа с литературой, видео-фото материалами | Умение работать в коллективе | Активная позиция |                                |
| 1      |              |    |   |                           |                                     |                                  |                    |  |                              |                  |                                |
| 2      |              |    |   |                           |                                     |                                  |                    |  |                              |                  |                                |
| 3      |              |    |   |                           |                                     |                                  |                    |  |                              |                  |                                |
| 4      |              |    |   |                           |                                     |                                  |                    |  |                              |                  |                                |
| Итого% |              |    | Низкий  |                           |                                     |                                  |                    |  |                              |                  |                                |
|        |              |    | Средний   |                           |                                     |                                  |                    |  |                              |                  |                                |
|        |              |    | Высокий   |                           |                                     |                                  |                    |  |                              |                  |                                |

Оценка происходит по 10-бальной шкале:

8-10 баллов – высокий уровень;

4-7 баллов – средний уровень;

1-3 балла – низкий уровень.

Все данные по различным формам аттестации фиксируются педагогом в информационных картах освоения программы.

#### 7.5. Методические материалы



Теоретический материал дается педагогом в течение всего занятия с чередованием практической работы.

Практические занятия должны быть построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности;
- наглядности.

**Методы обучения:**

по источнику передачи и восприятия знаний: словесный, наглядный, практический;

по характеру познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный, самостоятельной работы; по характеру активизации: игровой, проектный.

**Педагогические технологии, методы, приемы и формы организации образовательного процесса**

Обучение в дистанционном режиме проводится через закрытую группу ВКонтакте : «Туризм».

| Тема программа     | Форма занятий          | Формы и методы проведения занятий           | Задание.<br>Дидактический материал к нему.  | Формы контроля                                   |
|--------------------|------------------------|---|---|--|
| 1. Вводное занятие | очно<br>По ктп         | Словесные, наглядные, практические, игровые | Инструкция по технике безопасности, мультимедийная презентация                          | Входной контроль (сентябрь)<br><br><br>фотоотчет |
|                    | Дистанционно           |   | Размещение заданий ВКонтакте  |  |
|                    | Самостоятельная работа |   | Изучение правил поведения на экскурсии в парке, у водоема, правила поведения в природе. |  |
| <b>2. Основы</b>   | очно                   | По КТП<br>Словесные,                        | Тематический методический материал.   | Текущий контроль                                 |

|                              |                        |   |   |  |
|------------------------------|------------------------|---|---|--|
| туристской подготовки        | дистанционно           | наглядные, практические, игровые                      | Размещение заданий ВКонтакте  | (наблюдение)   |
|                              | Самостоятельная работа |   | Вязание туристских узлов, укладывание вещей в рюкзак, сворачивание спального мешка. | фотоотчет  |
| 2. Топография                | очно                   | По КТП<br>Словесные, наглядные, практические, игровые | Тематический материал. Тесты, опрос, анкетирование.                                 | Текущий контроль (наблюдение)                              |
|                              | дистанционно           |   | Размещение заданий ВКонтакте  |  |
|                              | Самостоятельная работа |   | Изучение топографических знаков. Чтение топографических карт. Работа с компасом.    | фотоотчет  |
| 4. Основы медицинских знаний | очно                   | По КТП<br>Словесные, наглядные, практические, игровые | Тематический материал. Вопросы по теме. Практическое занятие по теме.               | Промежуточный контроль (декабрь)                           |
|                              | дистанционно           |   | ВКонтакте <a href="https://vk.com/club193449950">https://vk.com/club193449950</a>   |  |
|                              | Самостоятельная работа |   | Умение сворачивать медицинские бинты.   | Видео.   |
| 5. Экология                  | очно                   | По КТП<br>Словесные, наглядные, практические, игровые | Тематический методический материал: викторины, игры, вопросы)                       | Итоговый контроль (наблюдение) выставка внутри объединения |
|                              | дистанционно           |   | Размещение заданий в «ВКонтакте»  |  |

|                             |                        |   |   |  |
|-----------------------------|------------------------|---|---|--|
|                             | Самостоятельная работа |   | прогулка в парк, наблюдение в природе сезонных изменений. |  |
| <b>6.Школа безопасности</b> | очно                   | По КТП наглядные, практические, игровые | Тематический материал.<br>Видеофильмы.                    | Результаты участия в<br><br>Фотоотчет. |
|                             | дистанционно           |   | Размещение заданий в «ВКонтакте»                          |  |
|                             | Самостоятельная работа |   | Катание на велосипеде. Фигурное вождение велосипеда.      |  |
| <b>7. Походы</b>            | Очно                   |   | Походы по программе                                       |  |
|                             | Дистанционно           |   | Размещение видеоматериала<br>ВКонтакте                    |  |
|                             | Самостоятельная работа |   | Просмотр видеофильмов о заповедных местах России.         |  |

## Список литературы

Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся РФ,-М.,: ЦЦЮТур МО РФ, 1995г.

В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование» (пособие для руководителей кружков и внешкольных учреждений),-М.,:»Просвещение»,1990г. 14.  
Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи. - М., 1999.

К.В.Бардин «Азбука туризма». М., Просвещение, 1973 г.

Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение,1981

Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М.: Профиздат, 1973.

Верба И.А., Галкин Я.В. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. - М.: Просвещение,1988.

Второв П.П., Дроздов И.И. Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. - М.: Просвещение,1980.

Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.- М.:Просвещение,2011.-223с.-(Стандарты нового поколения).

Горностаев Г.Н. Насекомые Советского Союза. Серия: справочники-определители географа и путешественника. - М.: Мысль, 1970.

Громов Г. И. Методика этнографических экспедиций. – М.: Издательство МГУ, 1966.

Ильичёв А.А Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000.

Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.

Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986

Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., 1987.

Сергеев И. С. Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.

Строев К.Ф. Краеведение. - М., 1977.

Турист. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Школа выживания. 100 + 1 совет туристу. – Минск: Литература, 1998

Энциклопедия туриста. - М., 1992.

Я познаю мир. Экология. – М., 1998.

Куприн А.М. Топография для всех. - М.: Недра, 1984

Алёшин В.М., Калиткин Н.М. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

Б.И.Огородников «Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО», - М.,: Физкультура и спорт , 1983г.

А.М.Куприн»Умей ориентироваться на местности». – ДОСААФ. 1969 г.

Н.В.Андреев «Основы топографии и картографии». – М.: Просвещение, 1972 г.

И.А.Юньев «Краеведение туризма». М.6 Знание , 1974г.  
Географическое краеведение, Региональный компонент. 6 класс. ТОИПКРО, 2006г.  
Работа кружка юных туристов в школах. Методические рекомендации, - М.:  
Турист, 1989г.

Ю.Шальков «Здоровье туриста». – М.: Физкультура и спорт, 1987г.  
П.Е.Вавриш, Л.Ф.Горовой «Грибы в лесу и на толе» - Киев: Урожай, 1993г.

Первая медицинская помощь дома и на улице. Под ред. Профессора В.А.Попова – Ленинград, 1991г.  
С.П.Драгачев Туризм и здоровье, Москва «Знание» 1984г  
А.А.Коструб Медицинский справочник туриста. М.,1986г.  
Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов Основы медицинских знаний и здорового образа жизни  
М.А.Морозов Основы первой медицинской помощи Санкт-Петербург  
Первая медицинская и доврачебная помощь под ред. профессора В.И.Оскреткова  
2006 г.

Кузнецов М.И. Личная безопасность школьника Памятка.- М., НЦ ЭНАС, 2005г.  
С.В.Виноградова Юные друзья пожарных Программа работы кружка Волгоград. Учитель. 2007г.  
Казаков В.И. Безопасное поведение в ЧС. Пособие для учителя. Учебная книга  
Андрест Б, - Грибы. Каталог, 1990 г.  
Астахова В.Г. Загадки ядовитых растений. – М.6 Лесная промышленность, 2005г.  
Никитин А.А. Анатомический атлас полезных и некоторых ядовитых растений., - М.6: Наука. 2011г.  
Правила дорожного движения 2014 г  
Охлябин С.Д. Давай изобретем велосипед. – Молодая гвардия, 1981г.  
Е.Б.Крадинов.- М. Машиностроение. 1991г.  
Е.Б.Крадинов Велосипед. Устройство, эксплуатация, ремонт  
Панин В.Ф. Ремонт велосипедов

### **Список литературы для учащихся**

1. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение,1981
2. Ильичёв А.А Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000.
3. Куприн А.М. Топография для всех. - М.: Недра, 1984
4. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986
5. Я познаю мир. Экология. – М., 1998.
6. Е.Н.Назарова, Ю.Д.Жилов Основы медицинских знаний и здорового образа
7. Кузнецов М.И. Личная безопасность школьника Памятка.- М., НЦ ЭНАС

### **Использование интернет ресурсов**

1. Техника вязания туристских узлов. - [Dokviever.eandex.ru](http://Dokviever.eandex.ru)
2. Видеоуроки выживания в лесу. - [zxyvoi.ru](http://zxyvoi.ru)
3. Школа выживания. Что можно есть в лесу. - [Nexplorer.ru](http://Nexplorer.ru)
4. Техника и тактика в туризме. - [Studopedia.su](http://Studopedia.su) Microsoft Power Point