

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета:
Протокол № 1
от « 30 » августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 144/1-ОД от 01.09.2022 г.
Директор М.В.Архипова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОСНОВЫ ПЕШЕХОДНОГО ТУРИЗМА»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Уровень программы – общекультурный

Разработчик – Сапелкина Галина Дмитриевна
педагог дополнительного образования

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 2021
Уровень программы	общекультурный
Направленность	Туристско-краеведческая
Направление	Туристическое
Возраст учащихся	7-14 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	создание активной жизненной позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение. :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. –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.
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.

Пояснительная записка

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ No273 от 29.12.2012 г. (с изменениями и дополнениями);
2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года No196;
3. Санитарных правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28);
4. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. No996-р;
5. Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы» (Распоряжение Комитета по образованию от 16.01.2020 года No105-р);
6. Распоряжения Комитета по образованию No617-р от 01.03.2017 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
7. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 года No09-3242 «О направлении информации»);
8. «Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г.
9. Распоряжения Комитета по образованию No617-р от 01.03.2017 года «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию.
10. Приложения к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020No 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность».
11. Положения о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных, общеразвивающих программ ГБОУ лицей № 445 Курортного района Санкт-Петербурга.

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 7 до 14 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, 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, ВКонтakte, программа – приложение ZOOM, Youtube, WikipediaWhatsApp. 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.

Личностные 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.

Учебный план

Категория обучающихся: 7-14 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	
	1.Основы туристской подготовки	15	4	11	Промежуточный
	2. Топография	15	3	12	Промежуточный
	3.Основы медицинских знаний	15	8	7	Промежуточный
	4.Экология	15	7	8	Промежуточный
	5.Школа безопасности	20	6	14	Промежуточный
	6.Подготовка к соревнованиям и многодневному походу	28	0	28	Итоговый
	ИТОГО:	108	28	80	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.05.2023	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.

Личностные 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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

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
Вводное занятие (теоретическое)	1	Комплектование группы. Знакомство педагога с учащимися. С видами деятельности. Изучение правил техники безопасности и этических норм туриста.	https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/02/08/zakony-yunykhturistov https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2014/02/08/zakony-yunykhturistov https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2016/05/21/tehnika-bezopasnosti-po-turizmu http://sladkovoart.ru/assets/files/galaktika/MK/2016/14-06-16/The-methodology-of-the-campaigns.pdf https://www.youtube.com/watch?v=pGz23Xk5EGk	Тесты по правилам техники безопасности
Туристские путешествия. Виды туризма. (теоретическое)	2	Пеший туризм, водный туризм, автотуризм. Мировой туризм. Спортивный туризм.	https://glonasstravel.com/destination/vidy-turizma/sport-ekstrim/ https://www.youtube.com/watch?v=w-uX2jECqdg	Как я путешествовал летом. (рисунки, сочинение, картинки,

				поделки)
Занятие на природе. Поход по экологической тропе «Комаровский берег» Личное и групповое туристское снаряжение	3	Туристское снаряжение и его назначение. Укладка рюкзака. Установка палатки. Вязание туристских узлов.	https://survinat.ru/2010/01/kak-pravilno-stavit-palatku-v-poxode/ https://www.samsonite.ru/article/pravila-ukladki-ryukzaka-dlya-pokhoda/ https://www.youtube.com/watch?v=Ifybv7VWil4 https://www.youtube.com/watch?v=cYd185y-n9c	Установка двухместной палатки и укладывание рюкзака. Узел простой проводник и восьмерка проводник.
Питание (теоретическое)	1	Расчет количества продуктов и составление меню.	https://www.youtube.com/watch?v=UGlk5HhqnSA	Собрать продукты в однодневный поход из расчета на 10 человек и составить меню.
Организация туристского быта Поход к озеру Щучье.	3	Привалы и ночлеги. Костры. Виды костров, назначение. Узлы.	https://tourlib.net/books_tourism/spravochnik06.htm https://www.youtube.com/watch?v=cjHzg6E6bBg	Собрать дрова для костра. Сложить костер-шалаш. Научиться разводить костер.
Организация туристского быта Поход к озеру Дружинное, (Чертовы озера) Зеленогорск	5	Страховки. Разбивка бивуака. Разведение костра. Обустройство лагеря. Узлы.	https://mypresentation.ru/presentation/straxovka-i-samostraxovka-tema-5 https://www.youtube.com/watch?v=rKKgAmKJWGQ	Поставить палатку. Развести костер-колодец, приготовить обед.
Топографическая карта. Условные знаки. (теоретическое)	1	Карта, масштаб. Легенда карты. Чтение топографических карт.	https://trekkingmania.ru/kartyi-dlya-turizma-i-puteshestvij-kakie-vyibrat-i-kak-ix-chitat/ https://interneturok.ru/lesson/okruj-mir/3-klass/planeta-na-kotoroy-my-zhivyom/geograficheskaya-karta-uchimsya-chitat-kartu	Нарисовать топографические знаки, какие помним.
Компас, работа с компасом. (теоретическое)	1	Обращение с компасом. Азимутный ход. Ориентирование на местности с помощью компаса	https://ladyvapm.com/house/polzovatsja-kompasom-opredelit-azimut-sovet.html	Нарисовать компас. учиться ориентировать карту на местности с помощью компаса.
Измерение расстояний. Поход к речке Гладышевка в поселке Сосновая Поляна	3	Измерение расстояний с помощью шагов. Измерение длины шага. Измерение расстояний на слух,	https://www.youtube.com/watch?v=hijlULxs34E https://www.youtube.com/watch?v=gRbGjsNNT_	Видео, фото о походе. Смонтировать фильм или презентацию.

		по зрению. По приметам.		
Ориентирование по местным предметам. Поход к озеру Красавица.	3	Ориентирование по солнцу, по часам, по муравейникам, пням, деревьям и др.	https://extremale.ru/orientirovanie/orientirovanie-po-zvezdam-v-severnom-polusharii.html https://www.youtube.com/watch?v=46MLEkLh_To	Видео, фото о походе. Смонтировать фильм или презентацию.
Действия в случае потери ориентирования. (теоретическое)	1	Международные сигналы бедствия.	https://zen.yandex.ru/media/yidylvles/mejdunarodnye-signalny-bedstviiia-kak-opovestit-spasatelei--turistam-sohranit-obiazatelno-5a86e0451410c38a577dc363 https://yandex.ru/video/search?text	Тесты по теме.
Однодневный поход на лыжах на базу «Прибой».	6	Квест «Найди клад» по теме «Топография»		Фото, видео материалы.
Личная гигиена туриста. Профилактика травматизма и заболеваний. (теоретическое)	3	Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения. Обязанность санитара туристской группы. Состав походной аптечки. Перечень и назначение лекарств. Принципы закаливания организма. Принципы предупреждения травматизма.	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200501106 https://www.youtube.com/watch?v=qt0Q_RvG_GA https://zdorovdoma.ru/alternative-medicine/printsipy-zakalivaniya-organizma.html https://poiskputi.ru/articles/1493/nakoplenyy_v_pohode_travmatizm.html https://www.healthwaters.ru/articles/zakalivanie-osnovnye-printsipy-i-polza-dlya-organizma/	Рассказ «Как я закаляюсь»
Средства оказания первой медицинской помощи. (теоретическое)	1	Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и животных, при ожогах и тепловых ударах.		Найти картинки насекомых или животных, представляющих опасность в походе.
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. (теоретическое)	3	Наложение повязок, бинтование ран. Обработка ран, ссадин, мозолей. Выполнение упражнений по оказанию помощи при переломах.	https://www.youtube.com/watch?v=EWsS82aiy28	Тесты по теме
Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	3	Наложение повязок, бинтование ран. Обработка ран, ссадин, мозолей. Выполнение	https://www.youtube.com/watch?v=XFdljeW0S3o https://www.youtube.com/watch	Наложить повязку при повреждении голеностопа.

		упражнений по оказанию помощи при переломах. Первая доврачебная помощь при укусах насекомых и животных, при ожогах и тепловых ударах.	?v=JYOFatjBP sY https://www.youtube.com/watch?v=a6JWsMKv20o https://www.youtube.com/watch?v=g2_7Ey1qMx8	
Приемы транспортировки пострадавшего. (теоретическое)	1	Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего.	https://www.youtube.com/watch?v=hpVRvYzVTBw http://voenchel.ru/index.php?newsid=3335	
Приемы транспортировки пострадавшего Поход по тропе сказок Зеленогорск	4	Изготовление носилок из подручных материалов. Правила транспортировки пострадавшего.	https://www.youtube.com/watch?v=ZFQBiUDki3Q https://survinat.ru/2011/11/ruchnaya-i https://www.youtube.com/watch?v=ZFQBiUDki3Qmprovizirovannaya-transportirovka/	Транспортировка на руках. Придумать историю по теме.
Экология как наука (теоретическое)	1	Понятие экологии. Экосистемы, биосферы.	https://www.youtube.com/watch?v=q6jqZv2lxb8 https://www.youtube.com/watch?v=jRJOKQsNeIo&feature	Тесты.
Экологические проблемы района (теоретическое)	1	Радиация вокруг нас. Лесные пожары.	https://www.youtube.com/watch?v=b5QT7wjZjok	Тесты.
Растительный и животный мир родных мест (теоретическое)	3	«Красная книга». Животные и растения Ленинградской области. Ядовитые и съедобные грибы и ягоды.	https://yandex.ru/video/search?text https://yandex.ru/video/preview/?family=yes&filmId https://krrot.net/sedobnue-i-nesedobnue-gribu/	Тесты.
Водные ресурсы родного края. Поход на берег Финского залива в парке Зеленогорска	3	Финский залив. Реки и озера.	https://russiaregions.ru/finskij-zaliv/finskij-zaliv-podrobnaya-informatsiya-opisanie-foto-video	Тесты.
Беспозвоночные как индикаторы чистой воды. Методики обследования водоемов. (теоретическое)	2	О чем могут рассказать обитатели водоемов.	tps://obrazovaka.ru/okruzhayushiy-mir/obitateli-solenyh-i-presnyh-vodoemov.html	Тесты.
Однодневный поход	5	Экологическая экскурсия в Линдуловскую Рощу.	https://www.youtube.com/watch?v=9es8Roc7oB4	Доклад на тему «Что я знаю о Линдуловской роще». Фото, видео.
История и общие понятия пожарной безопасности (теоретическое)	1	История возникновения противопожарных отрядов. Понятие пожар. Степени пожаров. Техника безопасности и	https://www.youtube.com/watch?v=TH-YXJnYG5A https://www.youtube.com/watch?v=IFkJQBKDbdk https://www.youtube.com/watch?v=2MG4m-WQ0QA	Тестирование по теме

		способы тушения пожаров.		
Экскурсия в пожарную часть города Зеленогорск.	1	Пожарные рукава, демонстрация подключения к автоцистерне. Пожарные автомобили. Демонстрация надевания БОП на время.	https://www.youtube.com/watch?v=TH-YXJnYG5A	Видео-фото отчет
Практическое занятие по боевому развертыванию. Надевание боевки и вязание пожарного узла.	1	Боевое развертывание. Командами по три человека. Вязание пожарного узла и надевание боевки.	https://www.youtube.com/watch?v=bJ7zAG9HHLM https://www.youtube.com/watch?v=3EUC1p3guJs	Видео-фото отчет
Огнетушители, какие бывают и как пользоваться. (теоретическое)	1	Виды огнетушителей.(газовые, пенные, порошковые) История возникновения. Устройство пенного огнетушителя. Как и в каких случаях используют пенные огнетушители.	https://pozhar.info/sredstva-pozharotusheniya/pennyj-ognetushitel-vidy-xarakteristika	Тестирование по теме
Географическое положение, флора и фауна Ленинградской области. (теоретическое)	1	Общий обзор.		Изучение карты Ленинградской области. Тесты.
Съедобные растения и грибы. (теоретическое)	1	Съедобные растения и ягоды, встречающиеся в природе. Способы приготовления. Съедобные грибы. Способы использования.		Тесты по теме
Ядовитые растения и грибы. (теоретическое)	1	Ядовитые растения и грибы. Как выглядят. Последствия при приеме в пищу и первые необходимые действия для нейтрализации воздействия отравляющих веществ.		Тесты по теме

Правила безопасности при движении по дорогам в городе и за городом. 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.	https://www.youtube.com/watch?v=6qLHjgqH4j0	Фото, видео отчет
Какие бывают велосипеды. Устройство дорожного велосипеда и устранение простейших неисправностей в нем. Как подобрать велосипед. (теоретическое)	1	Спортивные Трековые Горные Дорожные. Двухколесные и трехколесные велосипеды. Устройство велосипеда. Устройство тормозной системы. Устройство рулевой системы. Регулировка высоты седла и руля.	https://velootpusk.ru/art/equipment/20/189/ https://www.youtube.com/watch?v=SFfzCIP11_Mch?v=cjz_OdFaScU https://sportzoom.ru/vidy-tormozov-na-velosipede/	Тесты по теме
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
Велопоход вдоль Финского залива из Зеленогорска до музея «Пенаты» в Репино	5	Закрепление навыков и теоретических знаний в условиях дикой природы.	https://anashina.com/usadba-ili-repina-penaty/	Фото, видео отчет
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. Фото, видео отчет.
Двухдневный поход к озеру Светлое	14	Двухдневный поход в рамках подготовки к многодневному походу. Обобщение опыта практической		Дневник похода. Фото, видео отчет. Видео сборник

		работы в течение года. Подготовка к многодневному походу.		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 санитар тургруппы. 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 контроля:

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;
- результат выполнения диагностических практических упражнений и заданий;
- анкетирование, тестирование,

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
- 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 «Основы пешеходного туризма»

№	Учебный год	Теоретические естественнонаучные и технологические знания			Развитие творческих способностей			Воспитательный процесс		Участие в выставках, конкурсах
	Год обучения	Знание природных	Естественн онаучные	Владение оборудова нием	Проявлени е активность	Работа с снаряжени	Работа с литературой,	Умение работать в коллективе	Активная позиция	

	ФИ									
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. Дидактический материал к нему.	Формы контроля
----------------	---------------	-----------------------------------	--	----------------

1.Вводное занятие	очно По ктп	Словесные, наглядные, практические, игровые	Инструкция по технике безопасности, мультимедийная презентация	Входной контроль (сентябрь) фотоотчет
	Дистанционно		Размещение заданий ВКонтакте	
	Самостоятельная работа		изучение правил поведения на экскурсии в парке, у водоема, правила поведения в природе.	
2.Основы туристской подготовки	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Тематический методический материал.	Текущий контроль (наблюдение) фотоотчет
	дистанционно		Размещение заданий ВКонтакте	
	Самостоятельная работа		Вязание туристских узлов, укладывание вещей в рюкзак, сворачивание спального мешка.	
3.Топография	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Тематический материал. Тесты, опрос, анкетирование.	Текущий контроль (наблюдение) фотоотчет
	дистанционно		Размещение заданий ВКонтакте	
	Самостоятельная работа		Изучение топографических знаков. Чтение топографических карт. Работа с компасом.	
4. Основы медицинских знаний	очно	По КТП Словесные, наглядные, практические, игровые	Тематический материал. Вопросы по теме. Практическое занятие по теме.	Промежуточный контроль (декабрь)
	дистанционно		ВКонтакте https://vk.com/club193449950	
	Самостоятельная работа		Умение сворачивать медицинские бинты.	Видео.
5.Экология	очно	По КТП 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.	
6.Школа безопасности	очно	По КТП наглядные, практические	Тематический материал. Видеофильмы.	Результаты участия в

	дистанционно	ие, игровые	Размещение заданий в «ВКонтакте»	Фотоотчет.
	Самостоятельная работа		Катание на велосипеде. Фигурное вождение велосипеда.	
7. Походы	Очно		Походы по программе	
	Дистанционно		Размещение видеоматериала 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. профессораВ.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
2. Видеоуроки выживания в лесу. -zxyvoi.ru
3. Школа выживания. Что можно есть в лесу. -Nexplorer.ru
4. Техника и тактика в туризме. -Studopedia.su Microsoft Power Point