

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

«Согласована» на МО учителей естественнонаучных дисциплин (Протокол № 3 от 27.08.2025) Председатель МО: _____ Попова С.П.	«Принята» Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 481 (Протокол № 7 от 29.08.2025)	«Утверждена» Директор ГБОУ СОШ № 481 _____ Григорьева И.А. (Приказ № 98-од от 29.08.2025)
--	--	---

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

**Рабочая программа «Азбука туриста»
(2 год обучения, 2 группа)**

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

2025 год

Пояснительная записка

Нормативные документы

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

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

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

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

Цели изучения курса:

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

Задачи программы туристско-краеведческой направленности «Азбука туриста»:

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

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

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

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

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

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 11 лет.

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

Планируемые результаты освоения программы к концу второго года обучения:

Предметные результаты

- После обучения на втором году дети совершают многодневный поход.
- Уметь различать лекарственные и ядовитые растения,
- Уметь выполнять различные вязки узлов,
- Уметь наводить самостоятельно переправы,
- Уметь организовать однодневный поход,
- Уметь оформлять фотоальбомы, отчёты о походах,
- самостоятельно участвовать в ориентировании

Личностные результаты

формирование следующих умений.

- Формирование чувства идентичности, патриотизма, уважения к Отечеству.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.
- Формирование уважительного и ответственного отношения к труду и обучению
- Формирование целостного мировоззрения, накопление опыта.
- Развитие самостоятельности.
- Формирование личной ответственности перед командой.
- Формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Развитие эстетического сознания

Метапредметные результаты

- Овладение способностью самостоятельно определять цели учебной деятельности, ставить и формулировать новые задачи.
- Освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.

- Формирование умения планировать пути достижения целей, контролировать и оценивать свои действия.
- Овладение основами самоконтроля, самооценки.
- Использование знаково- символических средств представления информации, использовать модели и схемы для решения задач.
- Формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1

Туристская подготовка

Теория: Составление плана работы объединения; Техника безопасности в походе, история. Определение основных терминов и понятий. Изучение снаряжения для туризма. Изучение теоретических основ тактики туристского похода и туристских должностей.

Практика: Подготовка и участие в походах выходного дня, составление меню на 1-2х дневный поход, работа с туристским снаряжением, выполнение туристских обязанностей.

Раздел 2

Топография и ориентирование

Теория: Изучение условных знаков топографических и спортивных карт; теоритические основы работы с компасом.

Практика: Работа на местности со спортивными и топографическими картами», определение основных и промежуточных направлений по компасу, Участие в соревнованиях по ориентированию

Раздел 3

Краеведение

Теория: Положение родного края на карте, Основные географические объекты Ленинградской области. Животный и растительный мир родного края.

Практика: ознакомление с географическими объектами Ленинградской области

Раздел 4

Основы гигиены, первая доврачебная помощь

Теория: Понятие о гигиене. Личная гигиена при проведении спортивной тренировки, в походе; Состав медицинской аптечки, понятие «травма», основные травмы, приемы транспортировки пострадавшего.

Практика: Составление списка медикаментов для ПВД. Применение приемов иммобилизации и транспортировки пострадавшего

Раздел 5

Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности.

Практика: ОФП, подвижные и спортивные игры, тестирование физических кондиций.

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Костылев В. Философия спортивного ориентирования, или некоторые рекомендации ориентировщику, желающему стать лидером. -М., 1995.
3. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. -М.: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
4. «Маршрутная книжка туриста» - федерация туризма, 1988 г. Москва.
5. «ОБЖ 5-11 класс». Министерство образования РФ.
6. «Тропой туриста» - методическое пособие. Минхаиров Ф.Ф. Арск, 2001 г.
7. «Турист на дистанции» - Минхаиров Ф.Ф. 2004 год. Изд. «Школа»
8. «Узлы, применяемые в туристской практике» - Казань, 1982г.

Тематический план 2 года обучения

	Учебный раздел	Количество часов	Формы проведения промежуточной аттестации
1	Основы туристской подготовки	21	Показат. выступ.
2	Топография и ориентирование	18	Показат. выступ.
3	Краеведение	12	Показат. выступ.
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	Викторина
5	Общая и специальная физическая подготовка	13	—
	Всего:	72	

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

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теори я	Практи ка
1. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)				
1,1	Туристские путешествия, история развития туризма	1	1	-
1,2	Личное и групповое туристское снаряжение	2	1	1

1,3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	1	1
1,4	Подготовка к походу, путешествию	2	1	1
1,5	Питание в туристском походе	2	1	1
1,6	Туристские должности в группе	2	-	2
1,7	Техника и тактика в туристском походе	2	1	1
1,8	Обеспечение безопасности в туристском походе, на тренировочных занятиях	2	1	1
1,9	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе	2	1	1
1,1	Действия группы в аварийных ситуациях	2	1	1
1,11	Подведение итогов туристского путешествия	2	-	2
		21	9	12
2. Топография и ориентирование				
2,1	Топографическая и спортивная карта	4	2	2
2,2	Компас. Работа с компасом	2	-	2
2,3	Измерение расстояний	3	1	2
2,4	Способы ориентирования	2	1	1
2,5	Ориентирование по местным приметам. Действия в случае потери ориентировки	2	1	1
2,6	Соревнования по ориентированию	5	1	4
		18	6	12
3. Краеведение				
3,1	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи	5	1	4
3,2	Изучение района путешествия	4	-	4
3,3	Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	3	1	2
		12	2	10
4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь				
4,1	Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний	2	1	1

4,2	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	2	1	1
4,3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	1	1
4,4	Приемы транспортировки пострадавшего	2	1	1
		8	4	4
5. Общая и специальная физическая подготовка				
5,1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	-
5,2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	1	1
5,3	Общая физическая подготовка	6	-	6
5,4	Специальная физическая подготовка	4	-	4
		13	2	11
ИТОГО за период обучения:		72	25	47

Календарно-тематическое планирование «Азбука туриста» (2 год обучения)

1 группа. 72 ч. (2 ч. в неделю)

№	Тема (название крупной темы и разбивка на отдельные уроки)	Кол-во часов		Формы контроля (в том числе практические, лабораторные, контрольные и т.д.)	Планируемые результаты обучения (освоение предметных знаний, УУД по (можно по крупной) теме)	ТСО	Срок изучения темы
		Гос. программа или программа автора	Рабочая программа				
	Раздел I. Основы туристской подготовки (пешеходный туризм)		21				
1	Введение. Туристские путешествия, история развития туризма. Вводный инстр-ж по ОТ. Инстр-ж по ОТ на раб.месте.		1	предварительный	<i>Предметные:</i> - опыт в походе - умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы, - умение оказывать первую помощь, - умение организовывать походный быт	ppt	
	1.2. Личное и групповое туристское снаряжение		2				
2	Комплектование личного и общественного снаряжения.		1	текущий	<i>Личностные:</i> - формирование чувства гордости за свою родину. - формирование бережного отношения к природе. - овладение начальными навыками адаптации в меняющихся условиях	ppt	
3	Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.		1	<i>Практическая работа в помещении</i>			
	1.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги		2		- развитие самостоятельности. - формирование личной ответственности перед командой. - формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
4	Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря		1	текущий			
5	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развёртывание и свёртывания лагеря. Разведение костра.		1	<i>Практическая работа на местности</i>	<i>Метапредметные:</i>		
	1.4. Подготовка к походу, путешествию		2				
6	Определение целей и района похода. Изучение района похода		1	текущий		ppt	
7	Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Составление подробного плана графика движения.		1	<i>Практическая работа в помещении</i>			
	1.5. Питание в туристском походе		2				

8	Организация питания в 2-3 – дневном походе. Составление меню и списка продуктов для однодневного похода		1	текущий	- овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.	ppt	
9	Приготовление пищи в походных условиях		1	<i>Практическая работа на местности</i>	- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.		
	1.6. Туристские должности в группе		3		- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.		
10	Распределение обязанностей между участниками похода. Заместитель командира по питанию, заместитель командира по снаряжению, проводник, краевед, санитар, фотограф.		1	<i>Практическая работа в помещении</i>	- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
11	Выполнение обязанностей по должностям при проведении похода выходного дня		1	<i>Практическая работа на местности</i>	- формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.		
	1.7. Правила движения в походе, преодоление препятствий		2				
12	Тактика планирования нитки маршрута. Разборка плана-графика маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. Дневники. Характеристика естественных препятствий		1	текущий		ppt	
13	Отработка техники движения и преодоление препятствий.		1	<i>Практическая работа на местности</i>			
	1.8. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		2				
14	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий		1	текущий		ppt	
15	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.		1	<i>Практическая работа в помещении</i>			

	1.9. Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения. Психологические аспекты взаимоотношений в группе		2				
16	Причины возникновения аварийных ситуаций в походе и меры их предупреждения		1	текущий		ppt	
17	Психологические аспекты взаимоотношений в группе		1	Практическая работа в помещении		ppt	
	1.10. Действия группы в аварийных ситуациях		2				
18	Регистрация группы. Требования безопасности в аварийных ситуациях		1	текущий		ppt	
19	Ели турист отстал от группы		1	Практическая работа в помещении		ppt	
	1.11. Подведение итогов туристского похода		2				
20	Послепоходная работа с личным и групповым снаряжением		1	Практическая работа в помещении			
21	Составление отчета о походе		1	Практическая работа в помещении			
	Раздел 2. Топография и ориентирование		18				
	2.1. Топографические и спортивные карты		4		Предметные: - умение ориентироваться по карте и компасу - знание основы топографии и ориентирования		
22	Топографические знаки		1	предварительный		ppt	
23	Распознавание топографических знаков на местности		1	Практическая работа на	Личностные:		

				местности	- формирование бережного отношения к природе.		
24	Условные знаки спортивных карт		1	текущий	- развитие самостоятельности.	ppt	
25	Установление объектов на местности в соответствии со спортивными картами		1	Практическая работа на местности	- формирование личной ответственности перед командой.		
	2.2. Компас. Работа с компасом				- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	ppt	
26	Компас: типы, устройство. Правила пользования компасом		1	Практическая работа в помещении	Метапредметные:		
27	Определение основных и промежуточных направлений с помощью компаса.		1	Практическая работа на местности	- овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.	ppt	
	2.3. Измерение расстояний		3		- освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии.		
28	Масштаб. Измерение расстояний на карте.		1	текущий	- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.		
29	Измерение расстояний на местности		1	Практическая работа на местности	- использование знаково-символических средств представления информации.	ppt	
30	Измерение расстояний на местности.		1	Практическая работа на местности	- формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.		
	2.4. Способы ориентирования		2				
31	Ориентирование с помощью карты в походе		1	текущий			
32	Упражнение по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту.		1	Практическая работа на местности		ppt	
	2.5. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки		2				
33	Определение сторон горизонта по местным предметам, Солнцу.		1	Практическая работа на местности			
34	Действия в случае потери ориентировки		1	текущий			

	2.6. Соревнования по ориентированию		5				
35	Прохождение дистанции. КП		1	текущий		ppt	
36	Ориентирование в лабиринте		1	Практическая работа на местности			
37	Ориентирование в лабиринте.		1				
38	Ориентирование в лабиринте..		1				
39	Ориентирование в лабиринте...		1				
	Раздел 3. Краеведение		12				
	3.1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев		5		Предметные: - знание основ топографии Личностные: - формирование чувства гордости за свою родину. - формирование бережного отношения к природе. Метапредметные: - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности. - использование знаково-символических средств представления информации. - формировать умение определять общую цель и работать в команде над ее достижением.		
40	Природа и история Северо-Запада		1	текущий		ppt	
41	Составление путевого дневника, описание отдельных участков пути		1	Практическая работа в помещении		ppt	
42	Оформление отчётов и выставок		1	Практическая работа в помещении		ppt	
43	Подготовка докладов, сообщений о достопримечательностях Северо-Запада		1	Практическая работа в помещении		ppt	
44	Краеведческая викторина		1	Практическая работа в помещении		ppt	
	3.2. Изучение района путешествия		4				
45	Карты района путешествия			Практическая работа в помещении			
46	Изучение рельефа, гидрографии района путешествия			Практическая работа в помещении			
47	Изучение особенностей животного и растительного мира района путешествия			Практическая работа в помещении			

48	Достопримечательности района путешествия			Практическая работа в помещении			
	3.3. Общественно-полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры		3				
49	Полезная работа в туризме		1	текущий		ppt	
50	Благоустройство территории		1	Практическая работа на местности			
51	Краеведческие исследования		1	Практическая работа в помещении		ppt	
	Раздел 4. Основы гигиены и первая доврачебная помощь		8				
	4.1. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний		2		Предметные: - умение оказывать первую помощь		
52	Личная гигиена в походе		1	Практическая работа в помещении	Личностные: - овладение начальными навыками адаптации в		
53	Профилактика заболеваний		1	текущий	меняющихся условиях	ppt	
	4.2. Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений		2		- развитие самостоятельности.		
54	Комплектация походной медицинской аптечки		1	Практическая работа в помещении	- формирование личной ответственности перед командой.	ppt	
55	Использование природных лекарственных средств		1	текущий	- формирование мотивации к занятиям спортом, установки на безопасный и здоровый образ жизни.	ppt	
	4.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи		2		Метапредметные: - освоение начальных форм		
56	Определение характера травмы (заболевания) по ее симптомам		1	текущий		ppt	
57	Оказание первой помощи		1	Практическая			

	пострадавшему в походных условиях			<i>я работа в помещении</i>	познавательной и личной рефлексии.		
	4.4. Приемы транспортировки пострадавшего		2		- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия.		
58	Способы и правила транспортировки и переноски, пострадавших в безопасное место		1	текущий	- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата	ppt	
59	Изготовление носилок		1	<i>Практическая работа в помещении</i>			
	Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка						
60	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений		1	преварительный	<i>Предметные:</i> - опыт участия в соревнованиях	ppt	
	5.2. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках		2		- умение передвигаться по дорогам и тропам в составе группы,		
61	Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом			текущий	- Умение ориентироваться по карте и компасу,		
62	Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.			<i>Практическая работа в помещении</i>	- знание основы топографии и ориентирования		
	5.3. Общая физическая подготовка		6		<i>Личностные:</i> - формирование мотивации к занятиям спортом,		
63	ОФП. Техника безопасности.		1	преварительный	установки на безопасный и здоровый образ жизни.		
64	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног.		1	текущий	<i>Метапредметные:</i> - овладение способностью принимать и сохранять цели учебной деятельности.		
65	Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой.		1	текущий	- освоение начальных форм личной рефлексии.		
66	Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости.		1	текущий			

67	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол		1	текущий	- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия. - умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
68	Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол.		1	текущий			
	5.4. Специальная физическая подготовка		4				
69	Кросс-походы. Техника безопасности.		1	преварительный			
70	Тренировочные кросс-походы на местности		1	текущий			
71	Тренировочные кросс-походы на местности.		1	текущий			
72	Тренировочные кросс-походы на местности..		1	текущий			