

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 262
Красносельского района
Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ №262 Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 №11



УТВЕРЖДЕНО
Приказ №598 ОД от 29.08.2025г.
И. о. Директора ГБОУ СОШ № 262
Ю.А. Большакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Основы пешего туризма и скалолазания»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик программы:
Кузнецов Алексей Вячеславович

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании дополнительной общеразвивающей программы «Основы пешего туризма и скалолазания».

Направленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы пешего туризма и скалолазания» (далее – программа) – туристско-краеведческой направленности.

Актуальность программы.

Туристские походы и экскурсии дают возможность подросткам постоянно совершенствоваться в физическом развитии и спортивном мастерстве, изучать не только природное, но и культурное, историческое наследия своей малой родины. Программа носит образовательно - развивающий характер. Содержание программы направлено на создание условий для укрепления и сохранения физического и психического здоровья обучающихся.

Также и продолжение воспитательной деятельности в рамках туризма для старших школьников очень велико. Туризм позволяет воспитывать в подростках морально-волевые качества, самостоятельность, дух коллективизма, способность преодолевать трудности, тяготы и лишения, развивает коммуникативные навыки, учит бережному отношению к окружающей среде, прививает любовь к Родине, родному краю и его истории.

Адресат программы. Возраст учащихся 12-17 лет.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в объеме 216 часов.

Цель программы. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике туризма, географии, основ безопасности жизнедеятельности, истории края, его природных особенностей;
- совершенствование практических навыков и умений учащихся в вопросах действий в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- формирование навыков оказания первой помощи.

Развивающие:

- развитие способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации;
- повышение уровня физической подготовленности;
- подготовка к действиям в условиях автономного существования в природе.

Воспитательные:

- повышение уровня коммуникативной культуры;
- создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов;
- проведение совместного досуга, бережного отношения к природе;
- воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества и милосердия.

Планируемые результаты.

Предметные:

- организации туристских лагерей, мест привалов;
- установки тентов, шатров, палаток, подготовки мест для ночлега из подручных средств;
- организации питания в походах;
- определения мест нахождения, прокладки маршрутов движения;
- оказания первой помощи;

Метапредметные:

- движение в группе, преодолению препятствий, в т.ч. с использованием специального снаряжения;

- опыт участия в походах;

Личностные:

- трудолюбия и самостоятельности в решении поставленных задач;
- коммуникабельности и взаимопомощи в общении с товарищами.

Форма обучения

Занятия проводятся в очной форме, в соответствии с расписанием занятий, в количестве 6-х академических часов в неделю.

Особенности реализации.

Программа предназначена для детей, имеющих медицинский допуск

Продолжительность занятий устанавливается в соответствии с возрастными особенностями учащихся: средние и старшие школьники – 45 мин., перемена 10 мин. (допускаются сдвоенные занятия с переменной 10 мин.).

Продолжительность массовых праздничных и игровых мероприятий устанавливается для средних и старших школьников – до 2 час.

Работа в дни осенних, весенних школьных каникул организуется в рамках расписания учебных занятий.

Условия набора и формирования групп.

Учащиеся сформированы в разновозрастные группы, состав групп – постоянный.

Форма организации деятельности и проведения занятий.

Форма организации занятий фронтальная, групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: беседа, объяснение, практические задания.

Материально-техническое оснащение программы

~ Кабинет.

~ Столы и стулья в количестве 15 шт. (по количеству учащихся).

~ Спортзал

~ Скалодром

Оборудование:

1. Палатка (4-х местная).
2. Шатер «Зима».
3. Тент костровой.
4. Костровой набор.
5. Примус «Шмель».
6. Котлы.
7. Половник.
8. Ремонтный набор.
9. Аптечка походная.
10. Веревка основная.
11. Веревка вспомогательная.
12. Карабины альпинистские.
13. Топор.
14. Пила двуручная.
15. Жумары
16. Карабины
17. Веревка статическая 10 мм
18. Веревка динамическая 10 мм
19. Устройство Гри-гри
20. Страхочные системы верхние и нижние

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	4	-	Опрос
2.	Основы туристской деятельности	60	20	40	Опрос, наблюдение
3.	Основы оказания первой помощи	32	8	24	Опрос, наблюдение
4.	Специальная и общефизическая	30		30	Опрос, наблюдение

	подготовка				
5.	Скалолазание	72	32	40	Опрос, наблюдение
6.	Контрольные и итоговые занятия	18	8	10	Зачет
	Итого:	216	72	142	

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 сентября	26 мая	36	216	очный

Оценочное и методическое обеспечение программы

В качестве диагностических методик, позволяющих определить достижения планируемых результатов используются: опрос, зачет, соревнования, приводящиеся на различном уровне (образовательное учреждение, районный и городской уровень), полевые выходы. Зачетное занятие проводится в конце каждого учебного года, результаты фиксируются в Журнале учета работы педагога дополнительного образования. Текущий контроль осуществляется течение всего учебного года в виде опроса, наблюдения. Промежуточной аттестации не осуществляется.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия: Организационные вопросы: Инструктаж по технике безопасности. Требования, предъявляемые РМКК к туристическому направлению.

2. Основы туристической деятельности.

Движение группы на маршруте.

Теоретические занятия: Порядок движения на маршруте. Нормы нагрузок в походе. Правила поведения и взаимоотношения с местным населением.

Топографическая подготовка.

Теоретические занятия: Топографическая карта. Условные знаки топографических карт. Компас. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия: Определение азимутального направления по топографической карте. Работа с компасом. Применение способов определения высоты отдаленно расположенного объекта. Действия в случае потери ориентировки.

Туристское снаряжение.

Теоретические занятия: Личное снаряжение. Особенности личного снаряжения для лыжного сезона. Обзор специального снаряжения. Групповое снаряжение и его особенности для лыжного сезона. Основы ремонтных работ; хранение, уход, порядок учета и сдачи группового снаряжения, его подготовка к походу.

Практические занятия: Подготовка, изготовление и ремонт элементарного самодельного снаряжения. Формирование группового снаряжения (летнего и зимнего) туристической группы, включая специальное снаряжение.

Распределение обязанностей в туристской группе.

Теоретические занятия: Постоянные и временные должности в туристической группе. Права и обязанности командира группы. Права и обязанности начпрода и ответственного за групповое снаряжение группы. Права и обязанности реммастера группы. Права и обязанности дежурного по шатру и по приготовлению пищи. Подготовка отчетов.

Практические занятия: Распределение обязанностей по выполнению работ в лагере. Подготовка разделов отчета о походе с помощью руководителя (в соответствии с должностями).

Скалолазание.

Теоретические занятия: ТБ работы на скалодроме, команды, страховка. Элементы альпинизма в пешем туризме.

Практические занятия: Прохождение трассы на скалодроме.

Туристский быт.

Теоретические занятия: Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи. Виды работ по организации лагеря. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка. Правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю. Сооружение временных укрытий из подручных средств.

Практические занятия: Выбор места для ночлега. Устройство временных укрытий из подручных средств. Установка палатки, тента. Организация работы лагеря.

Порядок и организация питания.

Теоретические занятия: Организация питания. Составление меню по калорийности, списка продуктов, фасовка, упаковка и переноска в рюкзаках. Приготовление пищи на костре.

Практические занятия: Составление раскладки и меню. Упаковка, транспортировка и хранение продуктов. Составление режима питания.

3. Основы оказания первой помощи.

Теоретические занятия: Определение наличия пульса. Сердечно-легочная реанимация. Длительная потеря сознания. Термические ожоги. Ушибы, повреждения связок, вывихи, переломы. Утопление. Отморожение, переохлаждение. Заболевания.

Практические занятия: Определение пульса. Проведение мероприятий сердечно-легочной реанимации: обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких (ИВЛ) способом «ото рта ко рту», закрытый (непрямой) массаж сердца (ЗМС). Простейшие фиксирующие повязки при вывихах, растяжениях и ушибах. Транспортировка пострадавшего.

4. Общефизическая и специальная подготовка.

Теоретические занятия: Необходимость общефизической подготовки туриста. Утренняя зарядка и спортивная гигиена туриста. Общефизическая подготовка. Специальная подготовка к прохождению этапов и выполнению практических упражнений по подготовке к соревнованиям по туристскому многоборью. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Бег, подтягивание, прыжки в длину, метание теннисного мяча, командные игры с мячом. Прохождение полос препятствий туристского многоборья. Эстафеты с применением специального снаряжения.

5. Контрольные и итоговые занятия.

Теоретические занятия: Знакомство с видами туристского многоборья. Порядок и правила участия в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня. Требования и инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Зачет по практической части и участие в соревнованиях (слетах, конкурсах) различного уровня, прогулки, экскурсии, однодневные походы.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Тема урока	Основные элементы содержания	Теория	Практика	Контроль
1.	Вводное занятие	Теоретическое занятие: Организационные вопросы Инструктаж по технике безопасности. Требования РМКК. Определение задач курса	4	-	Опрос
2.	Специальная и общефизическая подготовка	Практические занятия: Комплекс упражнений по общефизической подготовке	-	30	Наблюдение
3.	Основы туристкой деятельности	Теоретические занятия: Движение группы на маршруте	4	-	Опрос
4.	Основы туристкой деятельности	Теоретические занятия: Топографическая подготовка: топографическая карта	4	-	Опрос
5.	Основы туристкой деятельности	Теоретические занятия: Топографическая подготовка: топографическая карта	4	-	Опрос
6.	Основы туристкой деятельности	Теоретические занятия: Компас. Ориентирование.	4	-	Опрос
7.	Основы туристкой деятельности	Практические занятия: Топографическая подготовка: Определение направления. Условные обозначения. Работа с компасом	-	20	Наблюдение
8.	Основы туристкой деятельности	Практические занятия: Топографическая подготовка: определения высоты отдаленно расположенного объекта, расстояния до него, крутизны и азимутального направления склона	-	4	Наблюдение
9.	Основы туристкой деятельности	Практические занятия: Топографическая подготовка: Действия в случае потери ориентировки	-	4	Наблюдение
10.	Основы туристкой деятельности	Практические занятия: Туристское снаряжение: Подготовка, изготовление и ремонт элементарного самодельного снаряжения. Формирование группового снаряжения	-	4	Наблюдение
11.	Основы туристкой деятельности	Теоретические занятия: Распределение обязанностей в туристской группе	4	-	Опрос
12.	Основы туристкой деятельности	Практические занятия: Туристский быт. Выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега. Правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю	-	4	Наблюдение
13.	Основы туристкой деятельности	Практические занятия: Туристский быт: сооружение временных укрытий из подручных средств.	-	4	Наблюдение
14.	Скалолазание	Теоретические занятия: Изучение основных узлов	4		Наблюдение
15.	Скалолазание	Теоретические занятия: Изучение основных узлов	4		Наблюдение
16.	Скалолазание	Теоретические занятия: Изучение основных узлов	4		Наблюдение
17.	Скалолазание	Теоретические занятия: ТБ работы на скалодроме, команды, страховка.	6		Наблюдение
18.	Скалолазание	Практическое занятие: ТБ работы на скалодроме, команды, страховка.		4	Наблюдение
19.	Скалолазание	Практическое занятие: работы на скалодроме, команды, страховка.		12	Наблюдение
20.	Скалолазание	Теоретические занятия: подготовка к прохождению трассы	12		Наблюдение
21.	Скалолазание	Практические занятия: блокировка и подготовка страховочных систем	-	8	Наблюдение

№ п/п	Тема урока	Основные элементы содержания	Теория	Практика	Контроль
22.	Скалолазание	Практические занятия: движение по скальному рельефу боковым ходом	-	8	Наблюдение
23.	Скалолазание	Практические занятия: прохождение четырёх видов трасс на скалодроме	-	8	Наблюдение
24.	Основы оказания первой помощи	Теоретические занятия: Пульс. Потеря сознания. Термические ожоги. Утопление. Отморожение, переохлаждение. Ушибы, повреждения связок, вывихи, переломы.	4	-	Опрос
25.	Основы оказания первой помощи	Практические занятия: Определение наличия пульса. Сердечно-легочная реанимация. Длительная потеря сознания	-	4	Наблюдение
26.	Основы оказания первой помощи	Практические занятия: Термические ожоги. Утопление. Отморожение, переохлаждение.	-	4	Наблюдение
27.	Основы оказания первой помощи	Практические занятия: Ушибы, повреждения связок, вывихи, переломы	-	4	Наблюдение
28.	Основы оказания первой помощи	Практические занятия: Транспортировка пострадавшего	-	4	Наблюдение
29.	Основы оказания первой помощи	Теоретические занятия: алгоритм действий при проведении СЛР	4	-	Наблюдение
30.	Основы оказания первой помощи	Практические занятия: алгоритм действий при проведении СЛР	-	4	Наблюдение
31.	Основы оказания первой помощи	Практические занятия: алгоритм действий при проведении СЛР	-	4	Наблюдение
32.	Контрольные и итоговые занятия	Практическое и теоретическое занятия: Зачет по теоретической и практической части занятий	4		Зачет
33.	Контрольные и итоговые занятия	Практическое и теоретическое занятия: Зачет по теоретической и практической части занятий	4		Зачет
34.	Контрольные и итоговые занятия	Практическое и теоретическое занятия: Зачет по практической части занятий		4	Зачет
35.	Контрольные и итоговые занятия	Практическое и теоретическое занятия: Зачет по практической части занятий		3	Зачет
36.	Контрольные и итоговые занятия	Практическое и теоретическое занятия: Зачет по практической части занятий		3	Зачет
Итого в I полугодии		ч.			
Итого во II полугодии		ч.			
Итого в 2024/2025 учебном году		ч.			

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	Организационное родительское собрание	Сентябрь 2025	ГБОУ СОШ № 262
2	Групповые и индивидуальные консультации для родителей	в течение учебного года	ГБОУ СОШ № 262
3	Родительское собрание. Итоги первого полугодия	Декабрь 2025	ГБОУ СОШ № 262
4	Родительское собрание. Итоги учебного года	Май 2025	ГБОУ СОШ № 262

ЛИТЕРАТУРА

1. Бардин К.В. Азбука туризма. - М., 1981.
2. Богданова Д.Я. Занимательная психология спорта, 1-2. - М.: ФиС, 1993- 1994.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов: Москва: Издательство "АСТ- ЛТД", 1997.
4. Герман Ю.В. Проведение и судейство конкурсов на туристских слетах и соревнованиях. -М.: ЦРИБ "Турист", 1983.
5. Гоголадзе В.Н. Организация и проведение соревнований по поисково - спасательным работам в природной среде. - Москва: 2000.
6. Иванов Е.И. Судейство соревнований по спортивному ориентированию. - Москва: ФиС, 1978.
7. Инструкция по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с учащимися образовательных учреждений Санкт-Петербурга. /Приложение к Приказу Комитета по образованию Мэрии Санкт-Петербурга от 24 декабря 1994 года.
8. Кодыш Э.Н. Константинов Ю.С., Кузнецов Ю.А. Туристские слеты и соревнования. - Москва: Профиздат, 1984.
9. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слетов и соревнований учащихся. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1997.
10. Первая медицинская помощь пострадавшим при чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / СПбГУАП. - Санкт-Петербург: 1997.
11. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1995.
12. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 1998-2000 гг. - Москва: 1998.
13. Русский турист. Нормативные акты по спортивно-оздоровительному туризму в России на 2001-2004гг. - Москва: 1998.
14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодежи. - Москва: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
15. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. - Москва: 1997.