

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНА:

Протокол № 1 от 31.08.2023

На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ № 200 от 31.08.2023

Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга



Муляр И.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Поход выходного дня»**

Срок освоения – 4 дня  
Возраст обучающихся – 9-17 лет

Разработчик:  
Закацولا Андрей Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Поход выходного дня» (далее - ДОП «Поход выходного дня») разработана согласно концептуальным, нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

**Направленность** ДОП «Поход выходного дня» – **туристско-краеведческая.**

ДОП «Поход выходного дня» способствует получению знаний, умений и навыков, связанных с безопасным пребыванием в условиях природной среды, приобретению опыта взаимодействия в коллективе.

**Адресат программы**

ДОП «Поход выходного дня» адресована обучающимся 9-17 лет, не имеющим противопоказаний по физическому здоровью. Базовые знания по некоторым предметам, а также специальные знания и навыки в области туризма и краеведения не требуются.

**Актуальность программы**

Общество ставит перед современным образованием задачи развития у обучающихся функциональной грамотности, заключающейся в успешном решении разных бытовых проблем, умении общаться и находить выход в разнообразных социальных ситуациях и др.

ДОП «Поход выходного дня» дает возможность обучающимся не только получить туристские знания и навыки, но и применить их на практике в ходе практических занятий. Опыт, приобретенный в ходе освоения программы, поможет учащимся в повседневной жизни. Они смогут легко адаптироваться к изменяющейся ситуации, благодаря походной смекалке смогут быстрее находить выход из сложной ситуации.

ДОП «Поход выходного дня» призвана познакомить учащихся с особенностями занятий в туристско- краеведческих объединениях, давая им возможность продолжить обучение в этой сфере в дальнейшем, занимаясь по другим дополнительным общеразвивающим программам туристско-краеведческой направленности.

**Уровень освоения программы**

Уровень освоения ДОП «Поход выходного дня» - **общекультурный.**

Программа направлена на развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся, культуры здорового образа жизни.

**Объём и срок освоения программы**

ДОП «Поход выходного дня» рассчитана на 12 учебных часов. Срок освоения - 4 дня.

### Цели и задачи программы

**Цель:** формирование мотивации к туристско-краеведческой деятельности через ознакомление с основами туристской подготовки.

**Задачи:**

Обучающие:

-обучить начальным туристским навыкам (вязанию некоторых туристских узлов, картографии, ориентированию, первой помощи при ссадинах и порезах, формированию личной аптечки туриста);

-дать представление о некоторых образцах современного туристского снаряжения;

-познакомить с тактикой планирования похода выходного дня;

-дать основы профилактики травматизма и оказания первой помощи при легких травмах.

### **Развивающие:**

- развивать волевые качества путешественника: целеустремлённость и упорство;
- прививать интерес к путешествиям;
- развивать навык принятия самостоятельных решений при выполнении командной задачи;
- способствовать формированию навыков работы с информацией и ее представлению аудитории.

### **Воспитательные:**

- формировать коммуникативные способности, проявляющиеся в умении договариваться друг с другом;
- прививать учащимся традиции экологического туризма, охраны природы;
- способствовать воспитанию у учащихся традиций здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Предметные:**

- умение вязать туристские узлы;
- освоение техники работы с верёвками;
- приобретение навыков ориентирования по карте и без неё,
- практическая и теоретическая информированность о некоторых образцах туристского снаряжения;
- практические навыки в области картографии;
- навык укладки личной аптечки;
- правила гигиены туриста;
- умение планировать выезд выходного дня.

### **Метапредметные:**

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении командной задачи;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- навык работы с информацией и её представлении аудитории.

### **Личностные:**

- интерес к совершению походов выходного дня в составе походной группы;
- понимание важности бережного отношения к природе;
- осознание ценности здорового образа жизни как неотъемлемой части туризма;
- проявление волевых качеств личности.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации – русский.

**Форма обучения:** очная.

**Условия приема:** в группу принимаются все желающие в возрасте от 9 до 17 лет, без предварительного отбора, имеющие интерес к туристской деятельности

**Возможность дополнительного приема на обучение:** нет

**Наполняемость учебной группы** – до 15 человек.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю

## **Формы организации и проведения занятий**

### **Формы проведения занятий**

- лекции, в том числе с использованием ТСО (технических средств обучения);
- практические занятия в помещении;
- самостоятельная работа учащихся (работа с картой и специальной литературой);

-выезд за город (Поход выходного дня)

### **Формы организации занятий**

Определяющей формой организации занятий по данной программе является групповая форма занятий.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли закрепить теоретические знания на практике. Теоретические занятия и лекции проходят в формате аудиторного занятия. Внеаудиторное занятие по ДОП «Поход выходного дня» проходит в формате выездного мероприятия за город

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

В рамках ДОП «Поход выходного дня» используются следующие формы организации деятельности обучающихся на занятии:

**-Фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение).

**-Коллективная:** организация творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (практическая работа, создание коллективных работ).

**-Групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т. ч., в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

**Индивидуальная:** организуется для работы отработки отдельных навыков.

**Материально-техническое оснащение** ДОП «Поход выходного дня» включает в себя:

#### Для занятий в аудитории:

- парты и стулья;
- компьютер с доступом к Интернету;
- проектор и экран;
- учебные пособия и дидактический материал;
- карты и компаса;
- верёвки для завязывания узлов;
- доска с пробковым покрытием.

#### Для выездного занятия:

- Общегрупповое снаряжение (костровое оборудование, аптечка первой помощи)

### **Кадровое обеспечение**

ДОП «Поход выходного дня» реализует педагог дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название разделов программы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	0.5	0	0.5	Устный опрос,
2.	Ориентирование и топография	0,5	1	1.5	Тестирование
3.	Туристская аптечка, основы первой помощи в туризме	1	1	2	Практическое задания
4.	Туристские узлы: история, практическое применение	1	1	2	Практическое задание
5.	Поход выходного дня	0	6	6	Практические задания
	Итого:	3	9	12	

УТВЕРЖДЕН:  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Муляр И.В.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Поход выходного дня»  
на 202\_\_ -202\_\_\_\_ учебный год

Педагог \_\_\_\_\_

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
				4	12	3 раза по 2 ак. часа, 1 раз (6 ак. часов)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Поход выходного дня»**

**Задачи:**

Обучающие:

- обучить начальным туристским навыкам (вязанию некоторых туристских узлов, картографии, ориентированию, первой помощи при ссадинах и порезах, формированию личной аптечки туриста);
- дать представление о некоторых образцах современного туристского снаряжения;
- познакомить с тактикой планирования похода выходного дня;
- дать основы профилактики травматизма и оказания первой помощи при легких травмах.

**Развивающие:**

- развивать волевые качества путешественника: целеустремленность и упорство;
- прививать интерес к путешествиям;
- развивать навык принятия самостоятельных решений при выполнении командной задачи;
- способствовать формированию навыков работы с информацией и ее представлению аудитории.

**Воспитательные:**

- формировать коммуникативные способности, проявляющиеся в умении договариваться друг с другом;
- прививать учащимся традиции экологического туризма, охраны природы;
- способствовать воспитанию у учащихся традиций здорового образа жизни.

**Содержание**

**1.Вводное занятие.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях в аудитории и на улице. Традиции экологического туризма. Правила здорового образа жизни.

**Форма контроля:** устный опрос,

**2.Ориентирование и топография.**

**Теория:** Понятие о спортивной и топографической карте. Условные знаки. Масштабы топографических и спортивных карт. Назначение спортивной карты, ее отличие от топографической карты. Компас. Типы компасов. Спортивный жидкостный компас. Правила обращения с компасом. Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. Способы измерения расстояния на местности и на карте. Глазомерный способ измерения расстояния. Действия в случае потери ориентировки.

**Практика:** Освоение начальных навыков работы штурмана. Работа с тестами и заданиями по ориентированию. Прорисовка участков карты или схем участков местности. Практическая работа с компасом и картой.

**Форма контроля:** тестирование.

**3.Туристская аптечка, основы первой помощи в походе.**

**Теория:** Гигиена туриста. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Личная аптечка туриста. Возможные заболевания и травмы в походе: их причины и профилактика. Алгоритм действия участников похода при простых травмах и заболеваниях: ссадина, ушиб, небольшой ожог, простуда, лёгкое расстройство желудка и т. п.

**Практика:** Составление личной медицинской аптечки для походов выходного дня. Бинтование, наложение шины. Простейшие способы транспортировки пострадавшего.

**Форма контроля:** практическое задание.

#### **4.Туристские узлы: история, практическое применение.**

**Теория:** Основные туристские узлы: история, предназначение, способы завязывания. Возможные походные ситуации, в которых возможна необходимость использования верёвки в походе. Препятствия в пешеходном туризме и способы их преодоления. Простейшие способы страховки и само страховки в походе.

**Практика:** Завязывание туристских узлов, их применение в выездах выходного дня и в походах. Организация перил при пересечении препятствия по бревну или по верёвке. Организация переправы по бревну «маятником». Подъемы и спуски с использованием верёвки.

**Форма контроля:** практическое задание

#### **5. Поход выходного дня**

**Практика:** Поход выходного дня

**Форма контроля:** практические задания

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- умение вязать туристские узлы;
- освоение техники работы с верёвками;
- приобретение навыков ориентирования по карте и без неё,
- практическая и теоретическая информированность о некоторых образцах туристского снаряжения;
- практические навыки в области картографии;
- навык укладки личной аптечки;
- правила гигиены туриста;
- умение планировать выезд выходного дня.

#### **Метапредметные:**

- умение принимать самостоятельные решения при выполнении командной задачи;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- навык работы с информацией и её представлении аудитории.

#### **Личностные:**

- интерес к совершению походов выходного дня в составе походной группы;
- понимание важности бережного отношения к природе;
- осознание ценности здорового образа жизни как неотъемлемой части туризма;
- проявление волевых качеств личности.

### **Методические и оценочные материалы**

#### **Методические материалы**

##### *Наглядные пособия*

- схемы узлов,
- туристские и географические -карты, фотографии из походов.

##### *Дидактический материал:*

- раздаточный материал; -специальная литература.

##### *ЭОР:*

Компьютерные презентации



- Аптечка туриста
- Викторина «Путешественники прошлого»
- Викторина «Угадай узел»

*Материалы, инструменты, приспособления:*

Верёвки, карабины, страховочные системы и пр. тур. снаряжение.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ:**

- 1.Благов А. Лес – богатство Родины /А. Благов. – Горький : Волго-Вят. кн. изд-во, 1979. – 71 с.  
Ингстрем А. В лесу и на опушке : книга по спортивному ориентированию : В 2-х вып. :  
Пер. сошвед./ Ингстрем А. – Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 29 с.
- 2.Нидон К. Растения и животные : руководство для натуралиста / Нидон К., Петерман И.,  
Шеффель П., Шайба Р.; пер. с нем. Н. В. Хмелевской; под ред. В. Н. Вехова, Г. Н.  
Горностаева. –Москва : Мир, 1991. – 259 с.
- 3.Потресов А.С. Спутник юного туриста / А.С. Потресов. - Москва : Физкультура и  
спорт, 1967. –256 с.
- 4.Шальков Ю. Л. Здоровье туриста / Ю. Л. Шальков. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. –  
144 с.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:**

- 1.Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алешин. - Москва :  
Физкультура испорт, 1983. - 152 с.
- 2.Алешин В.М. Туристская топография / В. М. Алешин, А. В. Серебренников. - Москва :  
Профиздат,1985. - 160 с.
- 3.Спортивный туризм в системе образования/ Санкт-Петербург : ИД Петрополис, /  
под ред.Губаненкова С.М., 2008. – 195 с.
- 4.Штюмер Ю.А. Опасности в туризме, мнимые и действительные / Ю. А. Штюмер. -  
Изд. 3-е, безизм. - Москва : Изд-во Игора Балабанова, 2008. – 123 с.

### **Интернет-источники:**

-Сайт для прокладывания маршрута по различным картам с возможностью измерения километража и указанием локальных препятствий на маршруте:  
<https://nakarte.me/#m=10/55.75185/37.61856&l=O>

-Сайт Регионального центра детско-юношеского туризма Санкт-Петербурга:  
<http://sutur.balticbereg.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-syutur>

-Сайт магазина туристского снаряжения и одежды в Санкт-Петербурге:  
<https://www.equip.ru>

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы контроля освоения программы.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по ДОП «Поход выходного дня» проводятся: входной, промежуточная аттестация и итоговое оценивание.

*Входной контроль* -оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение через собеседование. Проводится на первом занятии.

*Промежуточная аттестация* - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по окончании третьего занятия.

*Итоговое оценивание* - оценка уровня и качества освоения учащимися ДОП по завершении обучения.

*Формы контроля.*

-устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий педагога.

**Формы выявления результатов.**

Устный опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

**Формы предъявления результатов.**

Участие в походе выходного дня

**Формы фиксации результатов:**

-Сводная информационно-диагностическая карта освоения ДОП «Поход выходного дня».

Критерии оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов представлены в:

-Информационной карте №1 «Определение уровня личностного развития учащихся»

-Информационной карте №2 «Определение уровня сформированности метапредметных умений учащихся»

-Информационной карте №3 «Определение уровня сформированности предметных умений и навыков учащихся»

**Сводная информационно-диагностическая карта освоения ДОП «Поход выходного дня»**

Дополнительная общеразвивающая программа «Поход выходного дня»

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Группа и год обучения: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

№п/г	ФИО учащихся	Показатели									Общий суммарный балл	Уровень освоения
		Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты				
		Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3	П1	П2	П3		
1.												
...												
15.												

**Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов**

**-низкий уровень: от 0 до 14**

**-средний уровень: от 15 до 29**

**-высокий уровень от 30 до 45**

«Диагностика уровня личностного развития учащихся»  
(Информационная карта № 1)

	Параметры	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Л1	Воля (организационно-волевое качество)	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>низкий уровень</i> (волевые усилия обучающегося побуждаются извне);</li> <li>- <i>средний уровень</i> (волевые усилия обучающегося иногда побуждаются самим ребенком);</li> <li>- <i>высокий уровень</i> (волевые усилия обучающегося всегда побуждаются самим ребенком)</li> </ul>	<p align="center">0-1</p> <p align="center">2-3</p> <p align="center">4-5</p>	Педагогическое наблюдение
Л2	Интерес к совершению туристских походов, расширение туристского кругозора	Желание узнавать новое, готовность к усвоению новой информации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>низкий уровень</i> (не проявляет желаний узнать новую информацию)</li> <li>- <i>средний уровень</i> (с интересом слушает, но не задает вопросы)</li> <li>- <i>высокий уровень</i> (с интересом слушает и задает вопросы для расширения кругозора)</li> </ul>	<p align="center">0-1</p> <p align="center">2-3</p> <p align="center">4-5</p>	Педагогическое наблюдение
Л3	Установка на здоровый образ жизни	Понимание важности здорового образа жизни для юного туриста	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>низкий уровень</i> (не сформирована установка на ведение здорового образа жизни);</li> <li>- <i>средний уровень</i> (установка присутствует, но требуется контроль за поведением со стороны родителей и педагога)</li> <li>- <i>высокий уровень</i> (осознает необходимость и придерживается правил, связанных со здоровьесбережением)</li> </ul>	<p align="center">0-1</p> <p align="center">2-3</p> <p align="center">4-5</p>	Педагогическое наблюдение

Диагностика уровня сформированности метапредметных умений учащихся.  
(информационная карта № 2)

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
М1	Навык работы с информацией и её представлении аудитории	Самостоятельность в использовании источниками информации, умение её обобщать представлять слушателям	- <i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при использовании источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	0-1	Педагогическое наблюдение, представление карты маршрута выходного дня.
			- <i>средний уровень</i> (работает с источниками информации с помощью педагога или родителей);	2-3	
			- <i>высокий уровень</i> (работает с источниками информации, не испытывает особых трудностей)	4-5	
М2	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	- <i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива при решении творческой задачи);	0-1	Педагогическое наблюдение Соревнование
			- <i>средний уровень</i> (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога);	2-3	
			- <i>высокий уровень</i> (учащийся бесконфликтно и продуктивно действует в соответствии со своей функцией и ролью)	4-5	
М3	Способность к принятию самостоятельных решений	Умение самостоятельно находить оптимальное решение в изменяющейся ситуации	- <i>низкий уровень</i> : умение выражено слабо;	0-1	Педагогическое наблюдение Соревнование
			- <i>средний уровень</i> : способен принимать решение, но с подсказкой педагога;	2-3	
			- <i>высокий уровень</i> : умение выражено в достаточной степени	4-5	

Диагностика уровня сформированности умений и навыков, учащихся в предметной области  
(Информационная карта № 3)

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
П1	Теоретические знания по картографии, туристским узлам и первой помощи	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	0-1	Педагогическое наблюдение, тестирование, устный опрос, викторина
			- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½);	2-3	
			- <i>высокий уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	4-5	
П2	Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	- <i>низкий уровень</i> (обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины);	0-1	Педагогическое наблюдение, тестирование, устный опрос, викторина
			- <i>средний уровень</i> (обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой);	2-3	
			- <i>высокий уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	4-5	
П3	Практические умения и навыки по картографии, туристским узлам и первой помощи	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- <i>низкий уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	0-1	Педагогическое наблюдение, тестирование, устный опрос, викторина, Представление карты маршрута
			- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	2-3	
			- <i>высокий уровень</i> (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	4-5	

