

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Принята
Педагогический совет
Протокол № 4
от «7» мая 2025 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы № 25
_____ А.Б. Петрова
«27» мая 2025 г.
Приказ №635-1



**ИНКЛЮЗИВНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 12 дней

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-17 ЛЕТ

Разработчик:
Казаков Владимир Васильевич
педагог дополнительного образования

Санкт -Петербург

2025

Пояснительная записка

Инклюзивная дополнительная общеразвивающая программа ИДОП «Юный турист» (далее ИДОП «Юный турист») разработана согласно нормативно-правовым документам федерального и регионального уровней, Уставу и локальным актам образовательной организации.

Направленность программы: – туристско-краеведческая.

Адресат программы: Инклюзивная дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на обучающихся с нормативным развитием, так и с ограниченными возможностями, без различия пола в возрасте 10-17 лет. Ограничениями при приёме могут быть только медицинские показатели.

Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области – не требуется.

Наличие базовых знаний – не требуется.

Наличие специальных способностей - не требуется.

Наличие определенной практической подготовки по направлению программы – не требуется.

Физическое здоровье детей – отсутствие противопоказаний.

Актуальность реализации:

Вступление в силу нового закона «Об Образовании в Российской Федерации» требует введения в деятельность общеобразовательного учреждения (работающего с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья) нового направления - разработку инклюзивной дополнительной образовательной программы (далее - ИДОП). Под инклюзивной дополнительной общеразвивающей программой понимается программа для детей с нормативным развитием и адаптированная для воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

Туризм обладает огромным воспитательным потенциалом, приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Актуальность создания данной программы обусловлена необходимостью создать условия для удовлетворения разносторонних потребностей обучающихся в познании окружающего мира, природы. Поэтому цель педагога - расширить кругозор обучающегося и дать ему соответствующую возрасту адекватную картину мира, подготовить его к действиям в экстремальных ситуациях, привить практические навыки оказания пострадавшим первой доврачебной помощи и навыки выживания в природной среде и в условиях возможных техногенных аварий и катастроф, обучить навыкам необходимых при экспедициях, турпоходах.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения: Программа рассчитана на 3 недели обучения по 4 часа в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных 1 год обучения, составляет 12 дней.

Цель: создание условий для формирования навыков безопасного поведения в природных и экстремальных условиях, пропаганда здорового образа жизни и активного досуга обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья средствами детского-юношеского туризма.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

Обучающие:

- расширять знаний об окружающем мире;

- обучать основам безопасного поведения в экстремальных условиях;
- обучение основам техники и тактики спортивного туризма, навыков ориентирования на местности;
- обучать основам терминологии в области спортивного туризма;
- обучать базовым знаниям, умениям и навыкам выживания в природной среде.

Развивающие:

- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу;
- развивать коммуникативные навыки: чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».
- развить мотивацию личности к познанию;
- создать условия для профессионального самоопределения и творческого развития;
- создать условия для развития личности ребенка.

Воспитательные:

- воспитать приоритет общественных ценностей;
- адаптировать обучающихся к социально-бытовым условиям жизни;
- формировать навыки коммуникативного общения.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации русский.

Форма обучения очная.

Особенности реализации: наличие атрибутов, реквизита.

Условия набора и формирования групп: разнополые и разновозрастные группы численностью 8 человек.

Для занятий по ИДОП «Юный турист» учащиеся на занятия должны иметь при себе (приобретается за счёт средств родителей/законных представителей): сменную обувь.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий:

Программой предусмотрены аудиторные занятия по группам.

Формы проведения занятий:

Основная форма организации деятельности обучающихся по программе – учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так и с использованием следующих форм:

- игра,
- экскурсия,
- беседа,
- обучающие игры и упражнения.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

В рамках ИДОП «Юный турист» используются следующие формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (беседа, показ, объяснения),
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь)
- индивидуальная (создание собственной творческой работы)

Материально-техническое оснащение:

- учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами: столы и стулья для педагога и учащихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения учебной литературы и туристического оборудования, ноутбук для педагога, мультимедийный проектор, экран;
- спортивный зал;
- туристское оборудование
 - ✓ Палатки туристские
 - ✓ Секундомер электронный
 - ✓ Компас для ориентирования
 - ✓ Котлы туристские
 - ✓ Аптечка медицинская в упаковке комплект
 - ✓ Веревка основная
 - ✓ Веревка вспомогательная
 - ✓ Карты топографические учебные комплект
 - ✓ Учебные плакат «Туристские узлы» комплект
 - ✓ Спальные мешки
 - ✓ Коврики туристические
 - ✓ Мячи

Кадровое обеспечение: педагог, реализующий ИДОП «Юный турист» должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование, соответствующее направлению дополнительной общеразвивающей программы.

Учебный план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение. Организация и подготовка похода	2	1	1	Устный опрос
2	Туристское снаряжение	2	1	1	Карточки с заданиями
3	Оказание первой медицинской помощи	2	1	1	Карточки с заданиями
4	План и карта	2	1	1	Практическая работа
5	Краеведение	2		2	Практическая работа

6	Итоговое занятие	2		2	Практическая работа
	Итого	12	4	8	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №25 ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Принята
Педагогический совет
Протокол № 4
от «7» мая 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНКЛЮЗИВНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«ЮНЫЙ ТУРИСТ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 12 часов

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 10-17 ЛЕТ

Разработчик:
Казаков Владимир Васильевич
педагог дополнительного образования

Санкт -Петербург

2025

Задачи:

Обучающие:

- расширять знаний об окружающем мире;
- обучать основам безопасного поведения в экстремальных условиях;
- обучение основам техники и тактики спортивного туризма, навыков ориентирования на местности;
- обучать основам терминологии в области спортивного туризма;
- обучать базовым знаниям, умениям и навыкам выживания в природной среде.

Развивающие:

- развивать физические качеств: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, силу,
- развивать коммуникативные навыки: чувства партнерства, сотрудничества, взаимовыручки, взаимопомощи, «командного духа».
- развить мотивацию личности к познанию;
- создать условия для профессионального самоопределения и творческого развития;
- создать условия для развития личности ребенка.

Воспитательные:

- воспитать приоритет общественных ценностей;
- адаптировать обучающихся к социально-бытовым условиям жизни;
- формировать навыки коммуникативного общения.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

Содержание.

1. Введение. Организация и подготовка похода.

Знакомство с программой, целями и задачами кружка. Значение туризма и спортивного ориентирования в пропаганде активного и здорового образа жизни.

Теория. Укладка в рюкзак личного снаряжения. Состав ремонтного набора и аптечки. Питание в походе (нормы закладки продуктов на одного человека). Распределение обязанностей по построению, движению, созданию бивака и приготовлению пищи. Возможные опасности при движении, пересечении дорог, непредсказуемые погодные условия, ядовитые насекомые, пресмыкающиеся и растения. Удобная одежда и обувь в походе. Правила разведения костра и приспособления для приготовления пищи. Экологическая культура в пути и на месте стоянки. Взаимовыручка и поддержка товарища по походу. Значение, режим и особенности организации питания туристов в сложном спортивном походе. Денежные нормы питания туристов. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов и блюд, их калорийность, стоимость, вес.

Практика. Организация похода при школьном участке.

2. Туристское снаряжение

Теория. Подготовка. Личное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. Личное снаряжение. Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки). Типы лыж, какие лыжи и крепления пригодны для похода, установка и подгонка креплений, смоление и смазывание лыж; предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Альпеншток, его конструкция, изготовление, правила использования. Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур,

туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д.

Практика. Предметы туриста. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы рюкзаков. Укладка рюкзака.

3. Оказание первой медицинской помощи

Теория. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в походе. Способы обеззараживания воды. Индивидуальный медицинский пакет туриста.

Практика. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ног. Умение организовать транспортировку пострадавшего.

4. План и карта.

Теория. Виды и свойства карт. Километровая сетка, копирование карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный). Умение определять расстояние на карте. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспортир. Определение термина «ориентирование». Магнитные свойства Земли. Истинный и магнитный полюса, магнитные меридианы, магнитное склонение, магнитные аномалии. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка).

Практика. Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты и умение по ним читать карту. Ориентирование с помощью карты и компаса. Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. От чего зависит точность движения по азимутам. Виды ориентирования на туристских соревнованиях: открытый, маркированный, обозначенный и азимутальный маршруты, ориентирование по легенде, определение точки стояния (привязка). Зарисовка новых топографических знаков и характеристик местных предметов. Отыскание на карте типичных форм рельефа, определение крутизны склонов по шкале заложений, составление характеристик участков местности по картам. Вычисление магнитных азимутов линий по исходным данным. Определение магнитных азимутов заданных линий (маршрута по данным карты). Составление легенд, заданных на картах маршрутов. Сравнение и оценка результатов. Задачи на вычисление пройденного пути по времени и скорости движения на разных участках местности (по карте). Перевод полученного результата в масштаб карты. Обратная задача. Сравнение и оценка результатов. Разбор случаев удачного и неудачного действия проводников на маршрутах (из практики походов кружковцев).

5. Краеведение

Теория. История Санкт-Петербурга. Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Практика. Географические особенности Санкт-Петербурга и его окрестностей. Охрана природы. Краеведческая работа в походе. Краеведческие наблюдения, сбор и оформление краеведческого материала.

Во время занятия педагогом используются как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

Используемые практики, технологии и методы

Технологии:

- здоровьесберегающие технологии,
- технология личностно-ориентированного развивающего обучения информационно – коммуникационная технология,
- проектная технология,
- технология развивающего обучения,
- игровые технологии
- технология интегрированного обучения,
- групповые технологии,
- технология индивидуализации обучения,
- традиционные технологии (классно-урочная система)

Личностными результатами освоения программы являются следующие условия:

- Умение владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

Метапредметные результаты:

- Проговаривать и осуществлять последовательность действий.
- Самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств
- Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы.
- Анализировать полученную информацию.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.
- Выработка умений и навыков коммуникативной культуры в процессе занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Календарно-тематический план

№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Введение в образовательную программу.	1		

	История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.			
2	Организация похода	1		
3	Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.	1		
4	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение	1		
5	Первая медицинская помощь.	1		
6	Костёр, его виды. Костровое хозяйство. Меры предосторожности.	1		
7	Топографические карты. Спортивные карты	1		
8	Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.	1		
9	Разведение и поддержание костра.	1		
10	Компас. Строение и работа с ним	1		
11	Краеведение. История города, его культурное наследие.	1		
12	Итоговое занятие	1		

Список литературы для педагога

1. Алёшин В.М., Калиткин Н.М. Соревнования по спортивному ориентированию. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
2. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: Просвещение,1981
3. Васильев И. В. В помощь организаторам и инструкторам туризма. - М.: Профиздат, 1973.
4. Верба И.А., Галкин Я.В. и др. Туристско-краеведческие кружки в школе. - М.: Просвещение,1988.
5. Второв П.П., Дроздов И.И. Определитель птиц фауны СССР. Пособие для учителей. - М.: Просвещение,1980.
6. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В. Григорьев, П.В. Степанов.-М.:Просвещение,2011.-223с.-(Стандарты нового поколения).
7. Горностаев Г.Н. Насекомые Советского Союза. Серия: справочникиопределители географа и путешественника. - М.: Мысль, 1970.
8. Громов Г. И. Методика этнографических экспедиций. – М.: Издательство МГУ, 1966.
9. Ильичёв А.А Популярная энциклопедия выживания. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000.
10. Константинов Ю.С. Туристско-краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей. - М.: ЦДЮТиК, 2001.
11. Куприн А.М. Топография для всех. - М.: Недра, 1984.
12. Питание в туристском путешествии. - М.: Профиздат, 1986
13. Попчиковский В. Ю. Организация и проведение туристских походов. - М., 1987.

14. Сборник официальных документов по детско-юношескому туризму, краеведению, организации отдыха детей и молодёжи. - М., 1999.
15. Сергеев И. С. Сергеев В.И. Краеведческая работа в школе. - М.: Просвещение, 1974.
16. Строев К.Ф. Краеведение. - М., 1977.
17. Турист. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
18. Школа выживания. 100 + 1 совет туристу. – Минск: Литература, 1998
19. Энциклопедия туриста. - М., 1992.
20. Я познаю мир, экология. – М., 1998.

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

Использование интернет ресурсов

1. Техника вязания туристских узлов.
2. Видеоуроки выживания в лесу.
3. Школа выживания. Что можно есть в лесу.
4. Техника и тактика в туризме.

Оценочные материалы

Виды контроля: входящий, текущий итоговый.

Текущий контроль ведется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр по следующим критериям:

Результаты заносятся педагогом в Таблицу фиксации достижений обучающегося (Приложение 1).

Для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы ИДОП «Юный турист» проводится тестирование обучающихся (входящий контроль на первом занятии и итоговый контроль на последнем занятии). По результатам тестирования педагогом заполняется сводная таблица (Приложение 2). Текущий контроль осуществляется на каждом занятии по мере выполнения учебных заданий, упражнений и игр. Результаты фиксируются в Таблице фиксации результатов. Для определения личностных и метапредметных результатов обучающимся и родителям предлагается пройти анкетирование (Приложение 3).

Приложение 1. Таблица фиксации индивидуальных достижений обучающегося.

Фамилия, имя обучающегося.....			
Возраст			
Начало занятий по программе			
Педагог			
	Тема занятия		Критерии

Дата проведения занятия		Отметка о присутствии на занятии	Все упражнения получились	Были затруднения при выполнении упражнений	Не получается выполнить упражнения
1.	Введение в образовательную программу. История туризма и спортивного ориентирования как вида спорта.				
2.	Организация похода				
3.	Питание в походе. Составление рациона. Упаковка и хранение продуктов. Приготовление пищи.				
4.	Снаряжение. Личное снаряжение. Групповое снаряжение				
5.	Первая медицинская помощь.				
6.	Костёр, его виды. Костровое хозяйство. Меры предосторожности.				
7.	Топографические карты. Спортивные карты				
8.	Работа с палаткой. Свёртывание лагеря.				
9.	Разведение и поддержание костра.				
10.	Компас. Строение и работа с ним				
11.	Краеведение. История города, его культурное наследие.				
12.	Итоговое занятие				

Приложение 2. Сводная таблица для внесения результатов входящего контроля и итогового контроля.

№ п\п	Фамилия, имя ребенка	История туризма и спортивного ориентирования			Организация похода			Составление рациона в походе			Понятия личное и групповое снаряжение			Первая медицинская помощь			Костер, костровое хозяйство.			Топографические и спортивные карты			Работа с палаткой и компасом			Краеведение. История родного края			Итоговый показатель		
		с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м	с	д	м			
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															

«С» - результаты начала учебного года (сентябрь)

«Д» - результат на декабрь

«М» - результаты конца учебного года (май)

Трёхбалльная система оценки, где:

1 балл – отсутствие умения, желания, интереса;

2 балла – присутствуют попытки справиться с предложенным заданием, проявлен интерес, но

результат несовершенен;

3 балла – наличие живого интереса, умение правильно подойти к предложенному заданию, высокий результат.

Приложение 3. Анкетирование (саморефлексия) для определения итогового уровня развития личностных и метапредметных результатов.

Фамилия, имя обучающегося.....
 Возраст Дата анкетирования.....
 Начало занятий по программе
 Педагог

Прочитай утверждения.

Если ты согласен с утверждением, то поставь напротив него в зелёный столбик знак V.

Если ты не согласен с утверждением, то поставь напротив него в красный столбик знак V.

Если ты сомневаешься с утверждением, то поставь напротив него в серый столбик знак V.

		да	нет	затрудняюсь ответить
1	Я много узнал об истории походов и туризма			
2	Мне нравится выполнять упражнения			
3	Мне нравится собирать рюкзак в поход			
4	Я умею разводить огонь и знаю технику безопасности			
5	Мне нравится заниматься в группе			
6	Я выучил			
7	Мне нравится участвовать в сборе			
8	Я хочу получить умение организовать поход			
9	Мне нравится чувствовать себя частью команды			
10	Мне нравится ходить походы			
	ИТОГО:			

Вывод:

- 8–12 **зелёных знаков V**, при этом 0-2 красных знаков - положительный результат обучения, основные задачи выполнены, не останавливайтесь на достигнутом, чтобы закрепить и улучшить результат.

- **5-7 зелёных знаков** V, при этом 0-3 красных знаков - положительная тенденция, основные задачи выполнены, следует продолжить тренироваться.
- **менее 5 зелёных знаков** V, при этом 3-7 красных знаков – цель обучения не достигнута.