

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55

Приморского района

Санкт-Петербурга

Е.В. Андреева

Приказ от 16.08.2023 № 12



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

туристско-краеведческая направленность

«Основы спортивного туризма»

на 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург,

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «*Основы спортивного туризма*» туристско-краеведческой направленности.

Срок реализации – 1 год.

Условия набора: в группу принимаются все желающие на основании заявлений от родителей, не имеющих медицинских противопоказаний, специального отбора в группы не производится.

Цель программы: создание условий для формирования у учащихся навыков безопасной жизнедеятельности, патриотизма, лидерских качеств и культуры здорового и безопасного образа жизни

Задачи обучения:

Образовательные:

- сформировать знания и бережное отношение к традициям, культуре и истории Отечества (дни воинской славы России, памятные даты России и Санкт - Петербурга);
- обучить навыкам действия в условиях автономного существования в природе.
- научить оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим

Развивающие:

- развить лидерские качества и ответственность за принятие решения
- развить физические данные
- развить наблюдательность
- развить кругозор учащихся

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества, чувство личной ответственности
- сформировать гражданскую позицию, патриотизм
- к совместным действиям в условиях прикладных соревнований.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов	Организация деятельности	Формы контроля
	План	Факт				
1.			Правила безопасного поведения человека в природе	2	аудиторно-самостоятельная	входной контроль
2.			Природные лекарственные средства, ядовитые растения, грибы, первая помощь при укусах насекомых, змей	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
3.			Медицинская аптечка (минимальный набор предметов на случай вынужденной автономии)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
4.			Виды ран и их обработка, кровотечения и способы их остановки, правила наложения жгута, техника наложения стерильных повязок.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
5.			Переломы костей, растяжения связок, шины и способы их наложения, ушибы и их последствия, транспортировка человека	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
6.			Первая медицинская помощь при обморожениях и ожогах, первая мед. помощь при солнечном ударе, первая медицинская помощь при утоплении	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
7.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
8.			Основы знаний по гражданской обороне	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
9.			Средства индивидуальной и коллективной защиты	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
10.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
11.			Правила пожарной безопасности в жилых зданиях, школах и детских учреждениях	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
12.			Применение первичных средств пожаротушения, пользование, устройство и принцип действия огнетушителя	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
13.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
14.			Правила дорожного движения для пешехода, пассажиров	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
15.			Правила дорожного движения для водителя	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

16.			Жесты регулировщика, сигналы светофора	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
17.			Умение ездить на велосипеде, овладение фигурной ездой на велосипеде	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
18.			Умение ездить на велосипеде, овладение фигурной ездой на велосипеде	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
19.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
20.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
21.			Вынужденная смена климатогеографических условий	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
22.			Температурный режим, режим солнечного воздействия	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
23.			Режим времени	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
24.			Питание	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
25.			Питьевой режим	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
26.			Правила поведения при акклиматизации	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
27.			Возможные случаи автономного существования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
28.			Правила поведения при попадании в ситуацию вынужденной автономии	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
29.			Сигналы бедствия	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
30.			Сигнальные средства	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
31.			Обеспечение пищей, выживание в условиях голодания	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
32.			Обеспечение водой и пути преодоления жажды	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
33.			Обеспечение водой и пути преодоления жажды	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
34.			Топографическая карта	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
35.			Топографические знаки	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
36.			Определение расстояний по карте	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
37.			Определение расстояний по карте	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

38.			Определение сторон горизонта	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
39.			Движение по азимуту	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
40.			Движение по азимуту	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
41.			Сооружение временного укрытия из подручных средств	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
42.			Сооружение временного укрытия из подручных средств	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
43.			Способы приготовления пищи	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
44.			Передвижение в условиях пересеченной местности	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
45.			Препятствия, преграды и их преодоление	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
46.			Групповое снаряжение	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
47.			Личное снаряжение	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
48.			Специальное снаряжение	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
49.			Правила хранения и эксплуатации снаряжения	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
50.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
51.			ОФП (кросс, силовые упражнения)	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
52.			Единая полоса препятствий	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
53.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
54.			Основы теории стрельбы	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
55.			Правила поведения в тире, правила стрельбы и меры безопасности	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
56.			Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
57.			Устройство малокалиберной винтовки, пневматической винтовки	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
58.			Практическая стрельба	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
59.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
60.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль

61.			Строевые приемы на месте	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
62.			Строевые приемы в движении	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
63.			Индивидуальная строевая подготовка	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
64.			Строевая песня	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
65.			Соревнования	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
66.			Страницы истории Отечества	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
67.			Страницы истории Отечества	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
68.			Страницы истории Отечества	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
69.			Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
70.			Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
71.			Патриотическая песня, литературно-музыкальная композиция.	2	аудиторно-самостоятельная	текущий контроль
72.			Правила безопасного поведения человека в природе	2	аудиторно-самостоятельная	итоговый контроль
			ИТОГО	144		

Содержание программы

1. Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях

Теория: Значение правил дорожного движения. Причины ДТП. Чрезвычайные ситуации: общие понятия и определения. Поражающие факторы и критерии ЧС. Социально-экономические последствия ЧС. Оповещение населения о ЧС.

Практика: Спортивно-военизированная эстафета «Транспортировка пострадавшего»; надевание противогазов на себя и на пострадавшего («Команда Газы!»), надевание ОЗК, игра «Я - пешеход», игра «Я – велосипедист»

2. Автономное существование в природе

Теория: Вынужденное автономное существование. Подача сигналов бедствия. Питание в лесу. Проблемы выживания в условиях голодания. Поиск местонахождения. Обеспечение водой

Практика: Интерактивная квест-игра «Спасатели», развивающая игра «Топографическая прокладка маршрута», создание теста «Правила безопасного поведения человека в природе», интерактивная игра «Съедобные растения и грибы»

3. Оборонно-спортивная подготовка

Теория: Техника безопасности при нахождении в тире, теория стрельбы из пневматической винтовки, устройство автомата Калашникова, вооружение армии РФ.

Практика: стрельбы в электронном тире, сборка и разборка автомата Калашникова, снаряжение магазина патронами, тактическая игра на местности, строевая подготовка.

4. «Во Славу Отечества!»

Теория: битва при Бородино, великие российские полководцы, история военных наград в России.

Практика: викторина «История Отечества», интерактивная игра-презентация «Русский полк», игра «Во славу Отечества Российского»

Планируемые результаты, определяющие основные компоненты процесса освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Личностные результаты:

- овладение навыками культуры безопасности;
- сформированность навыков коллективной деятельности;
- поведение при нахождении в условиях автономного пребывания;
- создание команды, способной к совместным действиям в условиях прикладных соревнований;
- развитие активной гражданской позиции и лидерских качеств;
- овладение культурой поведения пешехода и пассажира;

Метапредметные результаты:

- умение анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждения;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- формирование умения предвидеть возможные опасности в реальной обстановке;
- формирование умения планировать и оценивать результаты своего поведения;
- развитие коммуникативных навыков;
- морально-психологическая устойчивость в преодолении трудностей;
- физическое развитие, укрепление здоровья;
- развитие познавательных процессов: внимание, память, восприятие;
- развитие наблюдательности

Предметные результаты:

- освоение правил дорожного движения для пешехода, пассажира автотранспорта, велосипедиста;
- знакомство с правилами дорожного движения для водителя;
- умение водить велосипед;
- умение выбирать оптимальное решения в экстремальных ситуациях;
- правильное оказание первой доврачебной помощи пострадавшим.
- овладение навыками стрельбы в тире.