

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55

ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55

Приморского района

Санкт-Петербурга

Э.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.