

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия № 587
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ Гимназия №587
Протокол № 1
от «27» августа 2026 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия № 587
С. Е. Кузнецова
Приказ № 520
«27» августа 2026 года

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ Гимназия №587, CN=Кузнецова С. Е., E=
info.sch587@obr.gov.spb.ru
Я подтверждаю этот документ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Туристический клуб «Туристы –
гимназисты»»
для обучающихся 10 -11 классов
на 2026 - 2027 учебный год

Составлена
Советником директора
по воспитанию и взаимодействию
с детскими общественными объединениями
Дружук О.Н.

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Туристический клуб «Туристы – гимназисты»» по направлению туризм и краеведение предназначена для учащихся 10-11 классов ГБОУ Гимназия №587.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Туристический клуб «Туристы – гимназисты»» составлена на основе программы ДО Корневой М.И. «Туризм и краеведение» (ДДЮТ Фрунзенского района) и в соответствии с Образовательной программой среднего образования ГБОУ «Гимназия №587» по ФГОС на 2026-2027 учебный год

Программа рассчитана на 238 часов, 7 часов в неделю по 45 минут.

Данная рабочая программа составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897.
3. Устава ГБОУ Гимназия № 587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.
4. Образовательной программы основного общего образования школы № 587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2026-2026 учебный год.
5. Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназия № 587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.

Актуальность

Направление «Туризм и краеведение» является одним из приоритетных в проекте «Школа Министерства Просвещения России». Увеличение количества программ в этом направлении для гимназии является крайне актуальным, что прописано в программе развития гимназии до 2029 года.

Следует указать, что туризм обладает неограниченными возможностями, способствующими:

- развитию общего физического состояния человека, повышению выносливости;
- расширению кругозора (знание истории, географии и пр.);
- освоению правил поведения в экстремальных ситуациях;
- освоению правил оказания первой медицинской помощи;
- формированию культуры общения;
- формированию альтруистических установок личности;
- проявлению организаторских способностей и лидерских качеств.

Совокупность возможностей, предоставляемых туристской и краеведческой деятельностью, их востребованность (социальный заказ) определяют актуальность настоящей программы.

Цель программы: духовно-нравственное развитие ребенка, укрепление его физического здоровья средствами туристско-краеведческой работы.

Задачи:

Обучающие задачи:

1. Ознакомить с историческим прошлым региона.
1. Сформировать специальный понятийный аппарат.
2. Обучить специфическим туристическим умениям.
3. Обучить правилам оказания первой медицинской помощи.
4. Обучить правилам поведения в условиях вынужденной автономии.
5. Обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.
6. Обучить основам документоведения, регламентирующего проведения походов, соревнований.

Развивающие задачи:

1. Развивать устойчивый интерес к туристической деятельности, краеведению.
1. Развивать выносливость, гибкость, ловкость, общую физическую силу, умение управлять собственным телом.
2. Развивать память, мышление, воображение, внимание.

Воспитательные задачи:

1. Формировать общую культуру личности.
1. Воспитывать такие качества личности, как ответственное поведение, умение контролировать свои действия и пр.
2. Формировать устойчивые навыки здорового образа жизни.
3. Воспитывать патриотические чувства (гордость за страну, любовь к малой Родине).

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающийся сможет

- самостоятельно (под контролем руководителя) осуществлять процесс подготовки к походу;
- овладеть навыками судейства;
- овладеть знаниями по истории и культуре;
- овладеть навыками проведения туристических тренингов;
- пользоваться специальной справочной литературы;
- овладеть навыками организации мероприятий туристской направленности;
- самостоятельно оформлять походную документацию.

Метапредметные:

Обучающийся будет:

- уметь комфортно взаимодействовать в группе в режиме вынужденной автономии;
- уметь командно работать с положениями о соревнованиях;
- понимать и выполнять учебные задачи;
- осуществлять плановый и итоговый самоконтроль по результатам деятельности;
- уметь ориентироваться в экстренной ситуации;

Личностные:

Обучающийся будет:

- владеть способностью к самооценке и самоанализу;
- владеть основы гражданской идентичности, чувством сопричастности и гордости за свою страну, регион, город;
- уметь ориентироваться на позицию партнера в общении, взаимодействии и планировании общей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- уметь оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является его практическая ориентированность на результат – участие в походах, учебно-тренировочных сборах.

Занятия 1 раз в неделю по 1 часу, выезды в выходные дни в соответствии с календарно-учебным планом, УТС в течение года, поход летом (всего 170 часов в год)

Формы проведения занятий:

- лекции;
- практические занятия в помещении;
- практические занятия в спортивном зале;
- тренировочные выезды, сборы;
- соревнования и слеты;
- походы;
- самостоятельная работа обучающихся (работа с картой и специальной литературой, проведение простейших наблюдений).

Формы организации деятельности на занятии:

- фронтальная (знакомство с новой темой);
- коллективная (проведение похода, учебно-тренировочных сборов, представление отчета о мероприятии);
- занятия в малых группах (отработка приемов техники пешеходного туризма, участие в соревнованиях по спортивному туризму);
- индивидуальные занятия (подготовка к походу по должностям, участие в соревнованиях по спортивному ориентированию).

Материально-техническое оснащение:

- Кабинет, с возможностью организовать комфортную посадку обучающихся вокруг одного стола

- Доска меловая/маркерная/электронная

- Возможность выхода в рекреацию и на улицу

- Личное снаряжение (по количеству обучающихся):

1. Спальный мешок
2. Коврик туристический
3. Сидушка туристическая
4. Рюкзак 70-80 литров
5. Чехол на рюкзак
6. Фонарь налобный
7. Компас

Общественное снаряжение:

1. Палатки (4-5 шт., полусфера, полубочка, 3-4-х местные)
2. Котлы (вставки) 8-10 литров (3-4 шт.)
3. Костровой тросик (2 шт.)
4. Половники (3 шт.)
5. Тент костровой (2 шт.)
6. Топор (2 шт.)
7. Лопата туристическая
8. Пила (двуручная (лучковая) и две цепных)
9. Костровые рукавицы (4 шт.)
10. Основная альпинистская веревка (3 шт., 30, 40 и 50 метров)
11. Расходная веревка (3 мм, 50 метров)
12. Газовые горелки (4 шт.)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Все го	Те ор ия	Пр акт ика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Опрос
2.	Организация, проведение и отчёт о походе или экспедиции	75	15	60	Опрос
3.	Основы начальной туристской подготовки	60	8	52	Тест «Туризм и краеведение»
4.	Общая физическая и специальная подготовка	32	2	30	Соревнования
5.	Историческое краеведение	28	6	22	Тест
6.	Военно-патриотическая работа	25	7	18	Наблюдение
7.	Исследовательская работа	14	4	10	Защита работы
8	Итоговое занятие	2		2	Тест «Проверка на прочность»
	Всего	238	43	195	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Характеристика направления деятельности «Туризм и краеведение». Задачи обучения на год. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия: Составление кодекса правил внутреннего распорядка для обучающихся.

2. Организация и подготовка походов и экспедиций.

Техника безопасности в походе и экспедиции. Правила поведения при поездках группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением. Определение цели и района путешествия.

Практические занятия: Комплектование группы и распределение обязанностей. Разработка маршрута, составление схемы маршрута и графика движения. Оформление походно-экспедиционной документации. Фиксация наблюдений. Ведение дневника. Точность и историческая достоверность записей. Правила фиксирования исторических событий. Порядок ведения дневника.

3. Основы начальной туристской подготовки.

Техника и тактика пешеходного туризма. Понятие о тактике в туристском походе. Тактика планирования нитки маршрута. Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы.

Техника и тактика лыжного туризма. Основные ходы на лыжах. Походный строй, направляющий, замыкающий и их обязанности. Темп и ритм движения. Переход через шоссе и железную дорогу.

Снаряжение. Личное и групповое снаряжение. Требования к снаряжению. Обеспечение влагонепроницаемости рюкзака, палатки. Обувь и уход за ней. Сушка и ремонт одежды и обуви в походе.

Кухонное оборудование: таганки, тросики, топоры и пилы, чехлы к ним. Ремонтный набор.

Туристский быт. Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и бивака. Основные требования к месту привала и бивака. Типы костров. Правила разведения костра. Установка палаток. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых.

Питание. Виды питания в походе. Составление меню, списка продуктов.

Медицина. Личная гигиена. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе. Самоконтроль туриста.

Ориентирование и топография. Использование компаса в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности. Масштаб, виды масштабов топографических и географических карт.

Туристские слеты и соревнования. Знакомство с положениями и условиями проведения. Работа с конкурсными программами. Выступления в качестве участников.

Практические занятия: Разработка плана-графика похода. Движение группы колонной. Темпы движения. Режим движения. Движение на лыжах. Спуски и подъемы. Торможения. Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря. Планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и заготовкой дров. Уборка места лагеря перед уходом группы. Организация питания в 2-3 дневном походе. Приготовление пищи на костре. Транспортировка пострадавшего. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Ориентирование с помощью карты и компаса. Чтение топографической карты и топографических знаков. Курвиметр. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний по карте.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия: Методы развития специальных качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и силы. Повторение упражнений с увеличением нагрузок. Ориентирование, как метод увеличения беговых нагрузок.

Практические занятия: Упражнения на удержание каната. Упражнения силовой гимнастики: подтягивание на перекладине. Бег (спринт). Бег (кросс). Бег (ориентирование). Развитие скоростной выносливости.

5. Историческое краеведение.

Теоретические занятия: Памятники и экскурсионные объекты Фрунзенского района и г. Санкт-Петербург. Хранение документов и работа с ними.

Практические занятия: Ведение специального исторического дневника. Зимние походы по местам боевой славы Фрунзенского района.

6. Военно-патриотическая работа.

Теоретические занятия: Изучение и охрана памятников военной истории Фрунзенского района и г. Санкт-Петербурга.

Практические занятия: Работа в военно-исторических музеях Санкт-Петербурга. Посещение военных захоронений на территории Санкт-Петербурга.

7. Исследовательская работа.

Теоретические занятия: Выбор темы работы. Как искать и собирать материал. Какие исследования удобнее проводить в походе. Материально-техническое оснащение исследовательских работ.

Практические занятия: Поиск и сбор краеведческого материала до, после и во время похода. Анализ информации. Создание письменного отчета об исследовании.

8. Итоговое занятие.

Тестирование. Подведение итогов освоения программы. Групповые и личные достижения.

Оценочные и методические материалы

Методы обучения

В качестве педагогических технологий применяются:

- личностно-ориентированное развивающее обучение;
- разноуровневое обучение;
- исследовательские методы обучения;
- игровые методы обучения;
- технология развития «критического мышления»;
- информационно-коммуникативные технологии;
- командная групповая работа.

Обучение проходит в виде лекций, походов, выполнения практических работ, исследовательских работ, тестовых заданий, а также соревнований.

Практические занятия по общей физической культуре включают разработанную программу упражнений, различные игры на быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

При подготовке к походам каждый учащийся получает (или выбирает) определенную должность, от выполнения которой зависит успешное прохождение похода.

На практических занятиях более опытные ребята могут выступать в роли педагога, показывая правильное выполнение технических приемов.

Используются методы, активизирующие мышление, воображение и поисковую деятельность. В обучение используются проблемные задачи, задачи открытого типа, имеющие разные варианты решений.

Выделяется в качестве ведущей в образовательном процессе диалогическая форма общения: педагог-ребенок, ребенок-ребенок.

Учебно-методический комплекс

Учебные и методические пособия для педагогов и учащихся

Для педагогов

1. Берман А.Е. Юный турист. - М., ФиС, 2009.
1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лтд". 2008.
2. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков. - СПб, Петрополис, 2007.
3. Дихтярев В.Я. Вся жизнь - поход. - М., ЦДЮТур, 2010.
4. Куприн А.М. Занимательная картография. - М., Просвещение, 2010.
5. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - М., ФиС, 2011.
6. Линчевский Э.Э. «Испытания воспитанием или маленькие педагогические трагедии» - Арт-Экспресс, 2016.
7. Маслов А.Г., Константинов Ю.С., Дрогов И.А. Лето, дети и туризм. - М., ЦДЮТур России, 2010.
8. Питание в туристском путешествии. - М., Профиздат, 2007.
9. Поспелов Е.М. Туристу о географических названиях. - М., Профиздат, 2009.
10. Шибаев А.С. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени. - М., ЦДЮТур России, 2009.
11. Юркина Л.Ю. Социально-психологическая подготовка туристов-школьников. СПб, 2008.

Для учащихся

1. Балабанов И.В. Узлы - М, 2010
1. Дихтярев В.Я. [Вся жизнь - поход](#). - М., ЦДЮТур, 2012.
2. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. –М.: Профиздат, 2009.
3. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика.-М., 2006.
4. Энциклопедия туриста. - М., БРЭ, 2011.

Система средств обучения

Наглядные пособия (макеты, стенды, планшеты):

- виды костров
- виды узлов
- условные обозначения карт
- оказание первой помощи
- карты для спортивного ориентирования и топографические карты
- физические и административные карты
- классификация маршрутов по сложности и видам туризма
- формирование аптечки
- питание в походе
- способы преодоления препятствий в походе
- разрядные требования в спортивном туризме

Дидактический материал: практические задания по туристской и краеведческой тематике.

Презентации и видеофильмы:

- «Организация переправы»
- «Линия Маннергейма»
- «Экологическая тропа «Сестрорецкое болото»
- «Памятные места Фрунзенского района Санкт-Петербурга»
- «КаУР – линия Сталина»
- «Музей – ДОТ ИжУР – 203»
- «Вепский лес – историко-культурное наследие»
- «Ораниенбаумский плацдарм – форты «Красная Горка», «Серая лошадь»
- «Кольский полуостров – земля неизведанная»
- «Яйлы Крыма» и т.п.

Электронные образовательные ресурсы

Вид материала	Ссылка
Узлы	http://sizz.name/88-uzly-dlya-turizma
Памятка по оказанию первой помощи МЧС	http://www.balticbereg.ru/images/stories/sutur/SUTur%2008-02-2019/SUTur%2008-02-2019%20metod%20MCS.pdf
Питание в туристском походе	http://poxod.ru/material/pitalex/p_pitalex_energizatraty_a.html
Сайт РМКК	https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur/mkk-ko
Виктор Дехтярев, книга «Вся - жизнь поход»	http://lib.ru/TURIZM/dihtyarew.txt
Энциклопедия туриста	http://tyr-zo.narod.ru/liter/enc_tyr/turizm_1.htm
Опасности в горах – методические рекомендации	http://poxod.ru/material/danger/p_danger_gipoksiyacqk_a.html
«Школа туриста»	https://www.youtube.com/playlist?list=PL-7bWOwIKOXTKjwjtGzElKekF_YoyCH7d