

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Переволоки  
муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено  
На заседании ШМО  
ГБОУ СОШ  
с.Переволоки  
Протокол №1  
от\_29 августа 2025 г.

Проверено  
Куратор по УР  
Разина В.В.

---

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ с.  
Переволоки  
Бурма Е.А.

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Спортивный туризм» 5,7,8 класс.**

**Уровень образования: основное общее образование**

с. Переволоки 2025 г.

## **Планируемые результаты курса**

Результаты внеурочной деятельности кружка «Туризм» распределяются по двум уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни; о правилах поведения человека в лесу, у водоёмах, на болоте, в горах; о правилах передвижения по дорогам; о правилах обращения с огнём; о правилах обращения с опасными инструментами; о правилах обращения с незнакомыми людьми; об основных нормах гигиены; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о принятых в обществе нормах отношения к природе, к памятникам истории и культуры; о рисках и угрозах нарушения этих норм; о действенных способах защиты природы; об истории и культуре родного края; о гендерных нормах поведения мальчиков и девочек; об основах организации коллективной творческой деятельности.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, приобретение школьником самостоятельного действия): приобретение школьником опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за других людей, опыта волонтерской деятельности. Развитие ценностного развития школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, его истории и народу, к труду, к другим людям.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения курса «Туризм», общего Федерального государственного образовательного стандарта для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

*В области познавательной культуры:*

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

*В области нравственной культуры:*

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

*В области трудовой культуры:*

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области физической культуры:*

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по мини-футболу;
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

**Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- Приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;

*В области эстетичной культуры:*

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*В области физической культуры:*

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

**Предметные результаты:**

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения;
- Знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их цели, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями;

- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий;  
*В области трудовой культуры:*
- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы;  
*В области эстетической культуры:*
- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию, телосложению и правильной осанки;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности;  
*В области коммуникативной культуры:*
- Способность интересно и доступно излагать знание о физической культуре;
- Способность осуществлять судейство соревнований по мини-футболу;  
*В область физической культуры:*
- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленностью;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей

### **Содержание курса включает**

#### *Разделы учебной программы:*

1. Краеведение
2. Топография
3. Спортивный туризм
4. Спортивное ориентирование

*1. Краеведение*- в этом разделе будет изучаться рельеф и климатические особенности родного края. Животный и растительный мир родного края. История родного края.

*2. Топография*- топографические карты и топографические знаки. Масштаб и легенда карт. Рисование топонимов. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояния до недоступных предметов. Топографическая съёмка местности.

*3. Спортивный туризм*- спортивное туристское снаряжение, страховки, самостраховки. Преодоление препятствий. Траверс склона с альпенштоком, вязка узлов. Переправа по верёвке с перилами. Подъём и спуск по склону по

перилам, спортивным способом. Навесная переправа. Переправа с самонаведением и снятием перил.

4. *Спортивное ориентирование*- правила соревнований по спортивному ориентированию. Спортивное снаряжение. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша. Спортивный компас. Определение сторон горизонта по компасу. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

Практические занятия выделены на внеаудиторные активные часы занятий. Занятия проводятся на территории пришкольного парка и в кудепстинской лесополосе.

### Тематическое планирование

#### 1-й модуль – «Начало туризма и краеведения» (для учащихся 5-6 классов)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов	часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие	2	2	
2	Поход – знакомство	8	2	6
3	Безопасность юного туриста	7	3	4
4	Быт юного туриста	7	2	5
5	Кухня юного туриста	8	3	5
6	Ориентирование на местности	8	3	5
7	Топография	9	3	6
8	Туристские узлы и их назначения	9	4	5
9	Преодоление препятствий	4	-	4
10	Походы выходного дня	6	-	6
	Всего:	68	22	46

#### 2-й модуль – «Основы туризма и краеведения» (для учащихся 7-9 классов)

№ п/п	Название модуля	Общее кол-во часов		часы аудиторных занятий		Часы внеаудиторных активных занятий	
		7-8кл.	9 кл.	7-8кл.	9 кл.	7-8кл.	9 кл.
1	Вводное занятие	2	1	2	1	-	-
2	Краеведение	11	6	10	4	1	2
3	Топография	10	6	3	2	7	4
4	Туристские узлы	11	5	3	2	8	3
5	Спортивное ориентирование	15	7	5	2	10	5

6	Походы выходного дня	19	8	-	-	19	8
	Всего:	68	34	23	11	47	23

### 1. Пояснительная записка

Самодеятельный пешеходный туризм - трудоёмкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает школьников переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность за общее дело; учит к бережному отношению к родной природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени. Сил, имущества; формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся.

Воспитывая в младших школьниках самостоятельность, педагог помогает решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте. Ведь позднее у школьника возникнет потребность ощущать себя взрослым, и зависимость от других всё больше станет тяготить его. Подросток будет стремиться освободиться от статуса зависимого малыша и утвердить себя в качестве взрослого. С имеющимися же за спиной пережитым опытом самостоятельности ему легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей:

- в самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, поступкам);
- в самореализации (в раскрытии своих возможностей и личностных качеств, а также предъявлении их окружающим);
- в самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся пространство личностного самоутверждения, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития.

В наибольшей мере перечисленным выше условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной», необустроенной среде, в том числе самодеятельные туристские путешествия. Здесь учащимся предоставляются дополнительные ниши, где они могут реализовать свои природные свойства и актуальные устремления. В таких условиях школьники в большей степени ощущают собственную независимость от взрослых. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим. В физически и морально сложных жизненных условиях

при поддержке педагога школьники могут научиться поступать по собственным интересам, удобствам, благополучием ради других.

Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать, как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы

Заниматься в кружке может каждый желающий школьник 5-х классов, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Спортивные сооружения для занятий кружка могут быть следующими: спортивный зал для ОФП, технического совершенствования и полевые условия для оттачивания туристской техники на местности.

Спортивный инвентарь для кружка может быть следующим: верёвки (диаметр 10 мм), верёвка (6 мм), страховочные системы, карабины, палатки, рюкзаки, компас, котелки и т.д.

Вне зависимости от программы занятий кружка группы могут состоять как из мальчиков так и из девочек, а так же возможно наличие смешанных групп.

Учитель проводящий занятия должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в группу, во время беседы с ребёнком, с его родителями; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений в процессе занятий; по результатам контрольных упражнений.

Программа внеурочной туристско-краеведческой деятельности учащихся (общий объём 175 часа) ориентирована на детей двух возрастных категорий: 5-6 классы и 7-9 классы. В соответствии с этим в программе выделены два модуля.

### **Общая характеристика курса**

Туризм является одним из базовых видов спорта рабочих программ физического воспитания учащихся в 5-9 классах. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности. Учитывая популярность туризма в связи с географическим положением города Краснодар у детей и подростков, его необходимо включать во внеурочную деятельность учащихся.

Кроме этого, туризм включается в мероприятия по внеклассной работе по физическому воспитанию: физкультурно-спортивные праздники, внутришкольные спортивные и внешкольные соревнования, занятия в кружках.

В содержание учебно-тренировочного процесса включает в себя:

1-й модуль – «начало туризма и краеведения» (объём 70 часов). Рассчитан на 2 года, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 5-6 классов и нацелен на обучение детей первоначальным туристским навыкам, общефизическое развитие школьников 5-6 классов и воспитание у них самостоятельности.

2-й модуль – «основы туризма и краеведения» (объём 105 часов). Рассчитан на 3 года, исходя из 1 часа в неделю. Модуль ориентирован на учащихся 7-9



классов и предполагает овладение детьми основными туристскими знаниями, умениями и навыками, укрепление их здоровья и развитие воли и выносливости, формирование адекватной самооценки школьников, воспитание у них чувства ответственности и сопричастности своей малой и большой родине.

### Описание места курса в учебном плане

Уровень воспита- тельных  результатов  вид внеуроч- ной деятельности	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
спортивно – оздоровительная деятельность	Беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), организуемые педагогом.		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел - КТД		
	Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер – классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме		
Туристско – краеведческая деятельность	Кружковые, факультативные, секционные, клубные и пр. занятия по отработке специальных умений; краеведческие экскурсии; туристские поездки		
	Походы выходного дня; туристские многодневные походы; спортивные туристские походы		
	Туристско – краеведческие экспедиции; поисково – краеведческие экспедиции; природоохранные и природовосстановительные экспедиции		

## **7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

Спортивный инвентарь, необходимый для реализации курса:

1. Личное снаряжение: рюкзак, спальный мешок, туристский коврик;
2. Групповое снаряжение: палатка, тент, костровые принадлежности, котелки, топор, ремонтный набор, компас;
3. Специальное снаряжение: веревка (10 мм.), веревка (6 мм.), страховочная система, карабины, спусковые устройства, жумары.

Печатные пособия:

1. Гаврилюк Э.Н., «Краснодароведение», Управление по образованию и науке администрации города Краснодар МОУ ДОД центр детского и юношеского туризма и экскурсий города Краснодар, 2012 г.
2. Линчевский Э.Э., «Психологический климат туристской группы», 3 изд., исправ. и доп. – СПб, 2012 г.
3. Поспелов Е.М., «Туристу о географических названиях», Москва, «Профиздат», 1988 г.

Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

1. Мультимедийная презентация «Краснодароведение»