УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДА БЕРДСКА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
_____М.Г. Баранова
Приказ № 324 от «01» сентября 2025 г

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«туризм»
для 5 классов
на 2026-2027 учебный год

Сроки освоения программы: 1 год (5 классы), 1час в неделю, 34 часа учебный год

Составитель:
Маскин Вадим Владимирович,
заместитель директора по ВР

город Бердск

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «туризм» разработана для занятий с учащимися 5 классов во второй половине дня в соответствии с новыми требованиями ФГОС.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников. Занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.).

Туристские походы сочетают активный здоровый отдых, познание и освоение окружающего мира, и в первую очередь своей Малой Родины.

Занятия туризмом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов. Отмечено, что учащиеся, входящие в состав туристкой группы, стараются вести здоровый образ жизни, реже совершают поступки асоциального характера.

Цели и задачи программы.

Программа предусматривает ориентацию на следующие цели:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;

-развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации,
- формирование банка данных о местах туристских маршрутов через ведение записей краеведческих наблюдений;
- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования туристических навыков;
- формирование навыков туристкой техники, ориентирования, выживания в природной среде, судейства туристско-спортивных мероприятий.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, историей, биологией, физической культурой. Вовлечение учащихся в разнообразную деятельность является условием приобретения прочных знаний, преобразования их в убеждения и умения.

На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно – познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Данная рабочая программа составлена на основе: программы (пособия для учителей общеобразовательных учреждений) внеурочной деятельности «Туристско-краеведческая деятельность» П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов, М., изд. Просвещение, 2011г. и

программы внеурочной деятельности «Основы туризма и краеведения» - Анохиной Е.В., с учётом особенностей нашей республики и района.

Чтобы разнообразить деятельность учащихся на занятиях туризмом, в нашей программе, темы занятий выстроены выборочно по разделам, согласно разработанному почасовому планированию занятий внеурочной деятельности «Туризм» (приложение 1).

Для успешной реализации программы, на занятиях используется необходимое оборудование и инвентарь (приложение 2).

Адресат программы

Программа «Туризм» адресована: учащимся 11-12 лет, 5 классов.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- соревнования;
- игра;
- путешествия;
- экскурсия;
- беседы;
- презентация.

Особенности организации образовательного процесса.

Проведение занятий всем составом группы мальчики и девочки.

Объём и сроки освоения программы.

Общее количество учебно-тренировочных часов – 34. Продолжительность программы – 1 год;

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью -1 час, а так же во время осенних, зимних, весенних и летних каникул (общее количество – 34 часа).

Место проведения. МБОУ СОШ №1 г.Бердска

Результаты осовения курса внеурочной деятельности.

Личностными результатами изучения курса «Туризм» являются:

- формирование положительного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению географии, истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значимости туризма для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу, экологически мыслить.

Коммуникативные УУД;

Учащиеся научатся:

- следовать традициям старших ребят, участников районных туристических соревнований;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный);
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях: перевязывать при несложных ранениях пострадавшего;
- участвовать в однодневных , двухдневных походах, туристских слетах, соревнованиях.

- Познавательные УУД.

Учащиеся научатся:

- читать топографические карты;
- следовать законам «Кодекса туриста»;
- ориентироваться на местности без карты (по природным признакам, по компасу);
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа», «экологический туризм», «экстремальная ситуация», «Туристские возможности родного края».
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять активную деятельность в коллективе;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. **Теоретическая подготовка (9 ч).**

Теоритические занятия. Ознакомление с историей туризма в России, Республике Коми с видами туризма. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом (беседа, оформление журнала инструктажей). Презентация – здоровый образ жизни: закаливание организма, режим дня, режим питания. Изучают правила, судейство, организацию соревнований по туризму. Беседы: о влияниях занятий туризмом на организм человека. Роль и место туризма в физическом воспитании.

Ознакомление с инвентарём и оборудованием туриста, с туристическим и походным снаряжением.

Практическое занятие. Посещение туристического клуба «Непоседы» с. Объячево (экскурсия).

Формы контроля: беседа (опрос), *тест, творческое задание, презентация.*

2. **Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств и жизненно важных навыков (9 ч).**

Развитие гибкости, быстроты, силы, выносливости, ловкости. Физические упражнения.

Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка. Бег 1000-2000 метров. Бег 60-100 метров. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры. Акробатические упражнения.

Практические занятия: разучивание и совершенствование упражнений общей физической подготовки с элементами туризма, необходимых для развития физических качеств.

Формы контроля:

Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися, с учебными нормативами программы по физической культуре для 5классов, по возрасту занимающихся.

3. **Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигательных навыков (10).**

Упражнения для развития специальной выносливости. Развитие скоростно- силовых качеств. Развитие прыгучести. Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств (подвижные игры, бег с изменением направления движения, с изменением частоты шагов, челночный бег, бег с последующим ускорением). Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.

Практические занятия: Разучивание и совершенствование упражнений специальной физической подготовки туриста. Развитие специальных физических качеств и двигательных навыков. Проведение подводящих и подготовительных игр для спортивного ориентирования.

Формы контроля: Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.

4. Подготовка туриста к путешествию, к соревнованиям (4 ч).

Туристический поход. Участники путешествия. Цель путешествия, задачи. Выбор маршрута и его составление. Комплектование группы, обязанности участников похода. Снаряжение, виды снаряжения. Укладка рюкзака. Одежда туриста. Список участников похода. Оборудование, необходимое в походе.

Теоритические занятия: Презентация – просмотр фотоархива школы о походах по родному краю. Беседа о постановке целей и задач путешествия, о комплектовании группы, разработке маршрута, обязанностях в группе. Беседа - подготовка к соревнованиям

Практические занятия: Показ снаряжения туриста, одежды и обуви туриста.

Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Опрос. Работа в группах.

5. Топография. Знаки аварийной сигнализации (4 ч).

Топографические знаки. Топографическая карта. Пользование компасом. Определение азимута. Знаки аварийной сигнализации. Наземные сигналы.

Практические занятия. Работа с топографической картой и компасом. Определение азимута на предмет. Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.

Формы контроля. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческая работа. Работа в группах.

6. Спортивное ориентирование (12 ч).

Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую. Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках. Упражнения для занятий в спортивном зале (упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию).

Игры на местности: «Погоня за лисицей», «Эстафета кроссменов», «Кто первый», «Найти предмет», «Соревнование топографов», «Параллельный маршрут».

Варианты проведения соревнований: 1. Район ограничен со всех сторон. 2. Есть лесной участок, но нет карты. 3. Карта не имеет чётких границ района соревнований.

Практические занятия. Изучение и совершенствование техники спортивного ориентирования. Игры. Соревнования.

Формы контроля. Опрос. Контрольные игры, соревнования. Наблюдения. Вынесение оценочных суждений. Творческое задание.

7. Отработка этапов туристической полосы препятствий (22 ч).

Работа на этапах туристической полосы препятствий:

Отработка навыков завязывания туристических узлов.
Переправа по бревну со страховкой маятником.
Переправа верхним маятником.
Переправа по гати.
Подъём – спуск по склону спортивным способом
Переправа по качающемуся бревну.
Изготовление носилок из жердей и одежды.
Переноска пострадавшего.
«Паутина».
«Бабочка».
«Ромб».
Переправа по бревну с шестом.
Параллельные верёвки.
Навесная переправа.
Спуск по вертикальным перилам.
Спуск по склону с само страховкой.
Переправа по бревну с перилами.
Наведение и снятие перил.
Укладка бревна.
Траверс склона.
Подъём по склону с командной страховкой.

Практические занятия. Отработка этапов туристической полосы препятствий без страховочных систем и технических этапов в страховочных системах.

Формы контроля. Работа в группах, индивидуально, командой. Вынесение оценочных суждений. Наблюдения.

Тематическое планирование .

№ раздела	Название раздела	Тема	Место проведения	Форма контроля	часы
1	Теоритическая подготовка	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. История туризма. Роль и место туризма в физическом воспитании.	Кабинет 210	Опрос	1
		Здоровый образ жизни – залог спортивного мас терства и здоровья, резу льтатов.	Кабинет 210	Опрос. Творческое задание.	1
		Влияние физических упражнений на организм	Кабинет 210	Опрос.	1
		Правила, судейство и организация соревнований.	Кабинет ОБЖ	Тест.	1
		Оборудование и инвентарь.	Кабинет 210	Создание презента ций.	1
2	Общая физическая подготовка Развитие физиче ских качеств и жизненно важных навыков.	Упражнения для развития гибкости. Акробатические упражнения.	Спортивный зал	Практическое задание.	1
		Упражнения для развития силы и ловкости.	Спортивный зал	Наблюде ние. Вынесение оценочных суждений.	1
		Прохождение туристической полосы препятствий, элементов	Спортивный городок	Наблюде ние. Вынесение оценочных суждений.	1

		спортивного городка.			
		Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров.	Стадион	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре	1
		Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал. Стадион.	Сравнение результатов выполнения упражнений учащимися с учебными нормативами программы по физической культуре	1
		Спортивные и подвижные игры	Спортивный зал.	Вынесение оценочных суждений. Внутригрупповые игры. Матчи между командами.	1
3	Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых для туриста. Развитие двигате	Упражнения для развития специальной выносливости.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений. Тестирование.	1

	льных навыков.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Сравнение результа тов выполне ния упражне ний учащимися с учебными нормативами программы по физиче ской культуре.	1
		Развитие прыгучести	Спортивный зал	Наблюде ние. Вынесение оценочных суждений.	1
		Подвижные игры,	Спортивный зал.	Внутригрупповые игры. Наблюде ние.	1
		Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	Спортивный зал	Практические задания.	1
4	Подготовка туриста к путеше ствию, к соревнованиям.	Подготовка к походу, к соревнованиям.	Спортивный зал	Опрос.	1
		Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	Спортивный зал	Опрос. Наблюде ние. Вынесение оценочных суждений.	1
5	Топогра фия. Знаки аварийной сигнализа ции.	Работа с топографиче ской картой и компасом.	Спортивный зал	Наблюде ние. Вынесение оценочных суждений.	1
		Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации.	Спортивный зал	Творческое задание.	1

		Определение азимута на предмет.	Спортивный зал	Практическое задание.	
6	Спорти вное ориенти рование	Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	Спортивный зал	Наблюде ние. Вынесение оценочных суждений. Опрос.	1
		Ориентирование вдоль дорог – один вариант пути. Выбор простого пути. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких отрезках.	Парк. Парк.	Наблюде ние. Вынесение оценочных суждений. Практиче ское задание. Практиче ское задание. Наблюде ние.	1
		Упражнения на знание условных знаков спортивных карт, упражнения на ситуацию	Спортивный Зал.	Практи ческое задание.	1
		Игры на местности	Спортивный зал.	Вынесение оценочных суждений. Наблюде ния. Контрольные игры.	1

		Соревнования по спортивному ориентированию	Парк.	Наблюдения. Подведение итогов соревнований (анализ, разбор).	1
7	Отработка этапов туристической полосы препятствий.	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	Кабинет 210	Практическое задание.	1
		Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	Спортивный зал.	Соревнование.	1
		Отработка этапов: «Паутина». «Бабочка». «Ромб».	Спортивный зал	Вынесение оценочных суждений. Практическое задание (по группам).	1
		Подъём по склону с командной страховкой. Траверс склона.	Спортивный зал	Вынесение оценочных суждений. Практическое задание (по группам).	1
		Спуск по склону с само страховкой. Наведение и снятие перил.	Спортивный зал	Вынесение оценочных суждений.	1
		Укладка бревна.	Спортивный зал	Практическое задание.	1

		Спуск по вертикальным перилам. Наведение перил. Снятие вертикальных перил.	Спортивный зал	Вынесение оценочных суждений.	1
		Переправа по бревну с перилами. Параллельные верёвки.	Спортивный зал	Практическое задание.	1
		Переправа по бревну со страховкой маятником. Переправа верхним маятником.	Спортивный зал	Наблюдение. Вынесение оценочных суждений.	1
				Всего	**34**

Приложение 1

Почасовое планирование занятий внеурочной деятельности «Туризм» на 2026-2027 учебный год

Номер занятия п/п	**Тема занятия**	**Количество часов**
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях туризмом. Роль и место туризма в физическом воспитании.	**1**
2	Туристическое оборудование.Здоровый образ жизни – залог спортивного мастерства и здоровья, результатов.	**1**
3	Спортивное ориентирование.Чтение чётких ориентиров вдоль дорог. Выпрямление пути (срезки), переход с одной дороги на другую.	**1**
4	Спортивное ориентирование. Игры на местности.	**1**
5	Влияние физических упражнений на организм.	**1**
6	Правила, судейство и организация соревнований.	**1**
7	Оборудование и инвентарь. ОФП. Развитие гибкости.	**1**
8	Упражнения для развития специальной выносливости. Подвижные игры.	**1**
9	Подготовка к однодневному туристическому походу.	**1**
10	Однодневный туристический поход.	**1**
11	Работа с топографической картой и компасом.	**1**

12	Построение из подручных средств знаков аварийной сигнализации. Определение азимута на предмет.	**1**
13	Упражнения для развития выносливости. Бег 1000-2000 метров. Подвижные игры.	**1**
14	Игры для приобретения и совершенствования навыков спортивного ориентирования.	**1**
15	Изучение прав и обязанностей судей.	**1**
16	Судейство школьных туристических соревнований « Полоса препятствий».	**1**
17	Подготовка к походу, ксоревнованиям.	**1**
18	Укладка рюкзака в парах с необходимым снаряжением и оборудованием.	**1**
19	Подготовка к двухдневному туристическому походу.	**1**
20	Двухдневный туристический поход.	**1**
21	Упражнения для развития силы и ловкости. Подвижные игры.	**1**
22	Упражнения для развития быстроты. Спортивные и подвижные игры.	**1**
23	Прохождение туристической полосы препятствий, элементов спортивного городка.	**1**
24	Спортивные и подвижные игры.	**1**
25	Отработка навыков завязывания туристических узлов.	**1**
26	Отработка навыков завязывания туристических узлов. Изготовление носилок из жердей и одежды. Переноска пострадавшего.	**1**
27	Отработка этапов:«Паутина».«Бабочка».	**1**
28	Развитие скоростно-силовых качеств.	**1**
29	Развитиепрыгучести.	**1**
30	«Ромб».Подъём по склону с командной страховкой.	**1**
31	Траверс склона.	**1**
32	Спуск по склону с само страховкой. Наведение и снятие перил.	**1**
33	Подготовка к двухдневному туристическому походу.	**1**
34	Укладка бревна.	**1**

Приложение 2

Оборудование и инвентарь.

№ п/п	**Наименование**	**Количество**
1.	Верёвка туристическая 10 мм.	**300 м**
2.	Карабины туристические	30 шт.
3.	Компас (турист)	4 шт.
4.	Палатки	2 шт.

5.	Спальные мешки	2 шт.
6.	Коврики туристические	14 шт.
7.	Котлы алюминиевые	2 шт.
8.	Костровое приспособление	1
9.	Стенка гимнастическая	6 шт.
10.	Скамейка гимнастическая жесткая	8 шт.
11.	Маты гимнастические	11 шт.
12.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	11 шт.
13.	Мяч малый (теннисный)	15 шт.
14.	Скакалка гимнастическая	23 шт.
15.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	6 шт.
16.	Мячи баскетбольные	14 шт.
17.	Мячи волейбольные	11 шт.
18.	Мячи футбольные	2 шт.
19.	Верёвки для вязки узлов 6 мм.	11 шт.
20.	Ромб	1 шт.
21.	Планшеты туристские	14 шт.
22.	Жумар	3 шт.
23.	Спусковое устройство.	6 шт.
24.	Каски туристические.	6 шт.
25.	Компьютер.	1 шт.
26.	Мультимедийный проектор.	1 шт.
27.	Экран для проектора.	1 шт.
28.	Перекладина.	1 шт.
29.	Тренажёр универсальный - для развития мышц плечевого пояса, мышц пресса и спины, мышц ног.	1 шт.
30.	Носилки медицинские.	1 шт.