

**Выписка из  
Основной образовательной программы  
основного общего образования  
Муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Гимназия «Логос»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия «Логос»**

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивный туризм»  
5-9 классы**

**г. Чудово Новгородской области,  
2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный туризм»

Спортивный туризм является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья обучающихся.

В образовательном процессе средства спортивного туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов школьной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма обучающегося, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Спортивный туризм выделяется среди других командных видов спорта своей доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется значительных средств на приобретение соответствующего снаряжения и инвентаря. Занятия туризмом можно организовать в смешанных группах мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе в условиях природной среды.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный туризм»

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивного туризма.

Задачами изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, обучающихся, психологического основных развитие физических и социального здоровья и качеств повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности туристских мероприятий; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития туризма в частности; формирование общих представлений о спортивном туризме, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающего необходимые предпосылки для его самореализации; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и

корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами спортивного туризма; воспитание положительных взаимодействия и сотрудничества; качеств личности, норм коллективного развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивный туризм» в ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

5 класс - 34 часа (1 час в неделю), 6 класс - 34 часа (1 час в неделю), 7 класс - 34 часа (1 час в неделю), 8 класс - 34 часа (1 час в неделю), 9 класс - 34 часа (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме. Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Характеристика вида спорта «Спортивный туризм» и особенности дисциплин «маршрут», «дистанция» и «северная ходьба». Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения). Распределение обязанностей среди участников туристской группы. Правила безопасного проведения туристских мероприятий. Характерные травмы туристов и мероприятия их по предупреждению. Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом. Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. 2) Способы самостоятельной деятельности. Самостоятельный подбор упражнений, определение их развития определенных физических качеств и назначения последовательность для их выполнения, дозировка нагрузки. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья. Организация самостоятельных и телосложения. занятий по коррекции осанки, веса. Личный дневник развития и здоровья. Правильное сбалансированное питание туриста. Противодействие допингу в спорте и борьба с ним. Правила личной гигиены, требования к туристской одежде и обуви. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем. Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Тестирование уровня физической и технической подготовленности туристов. 3) Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки. Совершенствование технических приемов и тактических действий в спортивном туризме, изученных на уровне основного общего образования. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного

туризма. Групповые и командные взаимодействия и комбинации в различных ситуациях и видах спортивного туризма. Совершенствование тактики на туристских маршрутах и дистанциях по различным видам спортивного туризма. Групповые действия. Правильный выбор позиции и страховки при прохождении дистанции или маршрута. Расположение и взаимодействие при стандартных и нестандартных ситуациях. участников группы (команды) Основы специальной психологической подготовки в спортивном туризме: психологические качества, психологическая устойчивость, психофизиологические функции, самовнушение, аутогенная тренировка, релаксация. Учебно-тренировочные походы и сборы. Участие в соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

воспитание чувства патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите; основы саморазвития и самообразования через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по туризму, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивного туризма профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; основы норм морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами спортивного туризма; толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения В и соревновательной учебной, тренировочной, досуговой, игровой деятельности, доброжелательности и взаимопомощи; судейской практики на принципах проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; проявление моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, туристской деятельности; осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами спортивного туризма как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами спортивного туризма; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной В деятельностью, неприятие вредных привычек, умение оказывать первую помощь.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения В учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой

деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей; способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5-6 классы:

знать:

- законы туристов;
- правила поведения в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склоне во время грозы;
- компас, топографическую и спортивную карту;
- типы костров;
- правила туристских соревнований;
- состав и назначение медицинской аптечки;
- назначение и устройство личного и группового снаряжения;
- правила техники безопасности при проведении туристских походов;
- правила прохождения дистанций начального уровня.

уметь:

- выполнять поручения руководителя в группе обучающихся;
- соблюдать основные правила личной гигиены в походе и на тренировках;
- выбирать место для привала и ночлега (бивака);
- работать с картами различного масштаба;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь и транспортировать пострадавшего различными способами;
- проходить дистанцию 1 класса сложности.

## 7 КЛАСС

знать:-исторические и культурные памятники своего края;-способы изображения рельефа на картах;-интересные природные объекты;-основные приемы реанимации, способы обеззараживания воды, способы транспортировки пострадавшего с переломами, венозным и артериальным кровотечением;-виды естественных препятствий;-приемы страховки и само страховки;-технику преодоления завалов, густых зарослей, заболоченных участков, движение по стланику, высокотравью;-регламент проведения соревнований 1,2 класса сложности.уметь:-самостоятельно действовать во время совершения туристского похода,- составить письменный отчет о походе;-зарисовать типичные формы рельефа;-определить крутизну склона по шкале заложения;-вычислить магнитный и истинный азимут;-составить пищевую раскладку с учетом веса

икалорийности;-оказать первую помощь при переломах различных видов,

8 - 9 класс

знать:-снаряжение для похода, устройство примуса, горелки,организацию туристического быта;-особенности других видов туризма;-переправы через реки с помощью плота, по кладям, бревнам, камням;-методику проведения соревнований по туризму;-содержание индивидуальной аптечки, особенностианатомии и физиологии человеческого организма;-тактику и технику прохождения дистанции 3 класса;-опасностях, поджидающих в окружающей среде и вповседневной жизни.уметь:-работать со справочным материалом;-составлять отчеты о проведенных походах и путешествиях;-использовать средства индивидуальной медицинской аптечки и правил транспортировки пострадавшего,выполнять различные медицинские манипуляции,проводить осмотр, обследование и оценивать состояниепострадавшего;-двигаться по открытой и закрытой местности без помощикомпаса, ориентируясь по солнцу, звездам и т.д.,передвигаться на лыжах;-проходить дистанцию третьего класса сложности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Базовые понятия о спортивном туризме	2			
2	Ориентирование	4			
3	Вязка узлов	5			
4	Упражнения для физического развития	8			
5	Основы первой помощи	2			
6	Верёвочные трассы	2			
7	Подготовка к походу	11			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Базовые понятия о спортивном туризме	2			
2	Вязка узлов	3			
3	Ориентирование	4			
4	Упражнения для физического развития	8			
5	Основы первой помощи	3			
6	Прохождение технических этапов	6			
7	Подготовка к походу	8			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 7 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основное содержание</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1	Базовые понятие о спортивном туризме	2			
2	Ориентирование	4			
3	Прохождение технических этапов	8			
4	Упражнения для физического развития	8			
5	Оказание первой медицинской помощи	4			
6	Подготовка к походу	8			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Базовые понятие о спортивном туризме	2			
2	Ориентирование	5			
3	Прохождение технических этапов	10			
4	Упражнения для физического развития	8			
5	Оказание первой медицинской помощи	2			
6	Подготовка к походу	7			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Базовые понятия о спортивном туризме	2			
2	Ориентирование	3			
3	Прохождение технических этапов	5			
4	Проведение соревнований	2			
5	Упражнения для физического развития	8			
6	Оказание первой медицинской помощи	5			
7	Подготовка к походу	7			
8	Подача сигналов SOS	2			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Ознакомление с техникой безопасности. Требования к одежде и обуви	1			
2	История возникновения спортивного туризма	1			
3	Изучение узлов. Проводник. Восьмёрка	1			
4	Изучение узлов. Прямой. Булинь	1			
5	Изучение узлов. Схватывающий. Стремя	1			
6	Изучение узлов. Встречный. Заячьи уши.	1			
7	Соревнования по вязке узлов на скорость	1			
8	Ознакомление с компасом	1			
9	Определение сторон света по природным и хозяйственным объектам	1			
10	Ориентирование по легенде	1			
11	Соревнования "Поиск клада"	1			
12	Техника прохождения параллельных перил	1			
13	Техника прохождения этапа "Весёлые червячки"	1			
14	Классификация костров и их применение. Колодец. Шалаш.	1			
15	Классификация костров и их применение. Таёжный. Нодья. Звезда	1			
16	Техника переноса пострадавшего на руках	1			

17	Первая медицинская помощь при ушибах	1			
18	Комплекс упражнений на выносливость	1			
19	Комплекс упражнений на выносливость	1			
20	Комплекс упражнений на развитие силы	1			
21	Комплекс упражнений на развитие силы	1			
22	Комплекс упражнений на развитие координации	1			
23	Комплекс упражнений на развития координации	1			
24	Комплекс упражнений на развитие ловкости	1			
25	Комплекс упражнений на развитие ловкости	1			
26	Установка палатки	1			
27	Установка палатки	1			
28	Установка палатки	1			
29	Правила разбивки бивака	1			
30	Подготовка аптечки к походу	1			
31	Подготовка личных вещей к походу	1			
32	Подготовка продуктов питания к походу	1			
33	Поход выходного дня	1			
34	Поход выходного дня	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Ознакомление с техникой безопасности. Требования к одежде и обуви	1			
2	История зарождения спортивного туризма. Характеристика вида спорта "Спортивный туризм"	1			
3	Повторение ранее изученных узлов	1			
4	Повторение ранее изученных узлов	1			
5	Соревнования по вязке узлов	1			
6	Работа с компасом. Определение азимута	1			
7	Работа с компасом. Определение азимута	1			
8	Определение расстояния до объекта	1			
9	Применение полученных навыков с компасом. Соревнование "Поиск клада"	1			
10	Способы подачи сигнала SOS	1			
11	Способы подачи сигнала SOS	1			
12	Техника спортивного спуска	1			
13	Техника спортивного спуска	1			
14	Техника спортивного подъёма	1			
15	Техника спортивного подъёма	1			
16	Комплекс упражнений на развитие силы	1			
17	Комплекс упражнений на развитие силы	1			
18	Комплекс упражнений на развитие координации	1			

19	Комплекс упражнений на развитие координации	1			
20	Комплекс упражнений на развитие выносливости	1			
21	Комплекс упражнений на развитие выносливости	1			
22	Комплекс упражнений на развитие ловкости	1			
23	Комплекс упражнений на развитие ловкости	1			
24	Первая помощь при переломах	1			
25	Первая помощь при переломах	1			
26	Техника переноса пострадавшего на носилках	1			
27	Техника прохождения кочек	1			
28	Техника прохождения Гади	1			
29	Правила разбивки бивака	1			
30	Подготовка аптечки к походу	1			
31	Подготовка личных вещей к походу	1			
32	Подготовка продуктов питания к походу	1			
33	Поход выходного дня	1			
34	Поход выходного дня	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Ознакомление с правилами техники безопасности. Требования к одежде и обуви	1			
2	Характеристика вида "Спортивный Туризм" Особенности дисциплин "маршрут", "дистанция"	1			
3	Повторение узлов	1			
4	Повторение работы с компасом	1			
5	Изучение топографических знаков и символов на карте	1			
6	Изучение топографический знаков и символов на карте	1			
7	Правила работы с карабином	1			
8	Правила работы с обвязкой	1			
9	Правила работы с обвязкой	1			
10	Повторение техники спортивного спуска и подъёма	1			
11	Техника Наведения переправы с бревном	1			
12	Техника наведения переправы с бревном	1			
13	Техника наведения переправы с бревном	1			
14	Техника наведения переправы с бревном	1			
15	Вязание носилок из подручных средств	1			
16	Вязание носилок	1			
17	Первая помощь при кровотечениях и их	1			

	классификация				
18	Первая помощь при кровотечениях и их классификация	1			
19	Упражнения на развитие координации	1			
20	Упражнения на развитие координации	1			
21	Упражнения на развитие силы	1			
22	Упражнения на развитие силы	1			
23	Упражнения на развитие выносливости	1			
24	Упражнения на развитие выносливости	1			
25	Упражнения на развитие ловкости	1			
26	Упражнения на развитие ловкости	1			
27	Правила установки палатки	1			
28	Правила установки палатки	1			
29	Правила установки палатки	1			
30	Распределение обязанностей в походе	1			
31		1			
32		1			
33	Поход	1			
34	Поход	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности и требования к одежде и обуви	1			
2	История зарождения спортивного туризма	1			
3	Повторение узлов	1			
4	Повторение работы с компасом	1			
5	Чтение знаков на легенде	1			
6	Определение расстояния до недоступного объекта	1			
7	Определения расстояния до недоступного объекта	1			
8	Повторение спортивного подъёма и спуска	1			
9	Повторение спортивного подъёма и спуска	1			
10	Повторение наведения переправы с бревном	1			
11	Повторение наведения переправы с бревном	1			
12	Техника наведения навесной переправы	1			
13	Техника наведения навесной переправы	1			
14	Техника наведения навесной переправы	1			
15	Техника наведения навесной переправы	1			
16	Вязка обвязки при помощи верёвки	1			
17	Вязка обвязки при помощи верёвки	1			
18	Упражнения на развитие координации	1			

19	Упражнения на развитие координации	1			
20	Упражнения на развитие выносливости	1			
21	Упражнения на развитие выносливости	1			
22	Упражнения на развитие силы	1			
23	Упражнения на развитие силы	1			
24	Упражнения на развитие ловкости	1			
25	Упражнения на развитие ловкости	1			
26	Правила проведения сердечно-легочной реанимации	1			
27	Правила проведения сердечно-лёгочной реанимации	1			
28	Повторение установки палатки	1			
29	Распределение обязанностей в походе	1			
30	Подготовка личных вещей в поход	1			
31	Подготовка аптечки	1			
32	Поход	1			
33	Поход	1			
34	Поход	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности и требования к одежде и обуви	1			
2	История зарождения спортивного туризма	1			
3	Повторение работы с компасом	1			
4	Повторение узлов	1			
5	Проведение соревнований по вязке узлов	1			
6	Азимутальный ход	1			
7	Маркированный маршрут	1			
8	Повторение спортивного спуска и подъёма	1			
9	Повторение наведения переправы	1			
10	Повторение наведения переправы	1			
11	Проведение соревнований по поиску клада	1			
12	Вязание носилок	1			
13	Транспортировка пострадавшего	1			
14	Преодоление Гади	1			
15	Преодоление кочек	1			
16	Упражнения на развитие координации	1			
17	Упражнения на развитие координации	1			
18	Упражнения на развитие силы	1			
19	Упражнения на развитие силы	1			
20	Упражнения на развитие выносливости	1			

21	Упражнение на развитие выносливости	1			
22	Упражнения на развитие Ловкости	1			
23	Упражнения на развитие ловкости	1			
24	Повторение правил оказания первой помощи	1			
25	Повторение правил оказания первой помощи	1			
26	Подача сигналов бедствия земля-воздух	1			
27	Подача сигналов бедствия земля - воздух	1			
28	Установка плаатки	1			
29	Распределение обязанностей в походе	1			
30	Подготовка личных вещей к походу	1			
31	Подготовка аптечки к походу	1			
32	Поход	1			
33	Поход	1			
34	Поход	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	



