

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 10 г. Татарска

Принято

Решением методического объединения
учителей гуманитарного цикла
протокол № 1 от 28.08.2026 г

Согласовано

Заместителем директора

по УВР



Т.С. Глобик

Рабочая программа учебного модуля По видам спорта

«Спортивный туризм»

Срок реализации 2 года

Составитель:

Учитель физической культуры
Мельков Е.С.

г. Татарск, 2026

Пояснительная работа

Программа занятий «**Спортивный туризм**» в 10-11 классах составлена на основании плана деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в 10-11 классах.

Федерация спортивного туризма и спортивного ориентирования и развитие массового туристского движения молодёжи. Правила соревнований по туристскому многоборью. Разрядные (спортивно-технические квалификационные) требования по спортивному туризму (туристскому многоборью). Права и обязанности судей туристских соревнований. Права и обязанности участников (спортсменов), капитанов команд. Система проведения соревнований школьников по спортивному туризму (туристскому многоборью). Положения о туристских соревнованиях, слётах. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанциях.

Практическая работа: ознакомление с правилами соревнований по туристскому многоборью; ознакомление с условиями проведения туристского слёта учащихся.

Цель программы внеурочной спортивно туристической деятельности - Создание условий для включения в практическую туристическую деятельность школьников и воспитание всесторонне развитой коммуникативной личности.

Основные задачи программы:

1. Оздоровительная задача.

- Формирование понятия «Здоровье»
- Укрепление здоровья.
- Совершенствования физического развития.

2. Образовательная задача.

- Формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни
- Создание «школы движений» включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков.
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры и спорта, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, в походах, путешествиях, сознательного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- Формирование у школьников устойчивого интереса к осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и активным формам досуга.
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая формирование духовных, эстетических и волевых качеств.
- Формирование и развитие экологического мышления

Объект:

Учащиеся 10-11 классов

Предмет: программа внеурочной деятельности «Спортивный туризм»

Место курса в учебном плане: Итого: 34 часа за год, 1 часа в неделю.

В образовательном процессе используются технологии:

- Исследовательские (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);
- Здоровьесберегающие - ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности, лыжные кроссы.

Приемы и методы:

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

Основные формы организации учебных занятий:

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);
- Сюжетно – ролевая игра;
- Занятие - путешествие, экскурсия, ПВД, туристический поход

Планируемые результаты реализации программы Развитие УУД

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека.
- к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки.

Учащиеся получают 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 значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;

- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

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

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;
- беречь и защищать природу экологическое мышление.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня младших школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают 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, самостоятельный, спортивный - договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спорт. Площадке, в природной среде;- участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах Юных.

Туристское оборудование и снаряжение

Групповое (бивуачное): палатка (одноместная - для хранения продуктов питания, две четырехместных для мальчиков и девочек), тент, рюкзак туристический;

Костровое: 2 котелка, поварешка, фляжка для питьевой воды;

Комплект для спортивного ориентирования - компас, планшетка, фонарик, часы, топографические карты местности, карандаш, линейка, транспортир, листы ватмана.

Личное: Рюкзак туристический, спальник, одежда, обувь, посуда.

Спортивный инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки; перекладина, канат гимнастический; секундомер.

Тематическое планирование 10 класс

№ п./п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
I. Введение в туризм.				
1.1	Вводное занятие.	1	1	-
1.2	-Туризм в России. - Виды туризма. -Инструктаж по технике безопасности.	3	2	1
Итого:	4	3	1	
II. Основы пешеходного туризма.				
2.1	Туристские возможности родного края, природа и его история. Краеведческая работа в походе.	1	1	-
2.2	Особенности пешеходного туризма.	1	1	-
2.3	Туристское снаряжение. Рюкзаки.	2	1	1
2.4	Бивуак. Привалы и ночлеги.	1	1	-
2.5	Гигиена туриста. Медицинская подготовка туриста.	1	1	-
2.6	Организация и подготовка пешеходного похода.	1	1	-
2.7	Питание в туристском походе.	2	1	1
2.8	Ориентирование на местности. Топография.	2	1	1
2.9	Техника и тактика пешеходного похода. Спортивная подготовка туриста. Узлы.	3	1	1
Итого:	14	10	4	
III. Основы лыжного туризма				
3.1	Особенности лыжного туризма.	1	1	-
3.2	Тактика и техника лыжного туризма. Физическая подготовка туриста-лыжника.	1	-	1
3.3	Краеведческая работа в зимнем походе. Охрана природы.	2	1	1
3.4	Естественные препятствия	2	1	1

	в лыжном походе, техника их преодоления.			
3.5	Топография и ориентирование на местности.	2	1	1
3.6	Снаряжение.	2	1	1
3.7	Питание.	2	1	1
3.8	Привалы в полевых условиях, костры.	2	1	1
3.9	Гигиена туриста-лыжника. Доврачебная медицинская помощь.	2	1	1
Итого:	16	8	8	
Всего:	34	21	13	

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	Техника безопасности. Вводный инструктаж.	1
2.	Поход - знакомство	Туризм что -это знакомство с туризмом.	1
3.	Поход - знакомство	Туризм что -это знакомство с туризмом.	1
4.	Экскурсия в природу	Обучение поведению при походах.	1
5.	Туризм	Туризм и экстренные ситуации в походах.	1
6.	Туризм	Поход на природу , работа с палатками .	1
7.	Быт и кухня юного туриста	Питание и проживание на природе, приготовление блюд.	1
8.	Быт и кухня юного туриста	Питание и проживание на природе, приготовление блюд.	1
9.	Быт и кухня юного туриста	Питание и проживание на природе, приготовление блюд.	1
10	Быт и кухня юного туриста	Питание и проживание на природе, приготовление блюд.	1
11	Быт и кухня юного туриста	Питание и проживание на природе, приготовление блюд.	1
12	Топография и ориентирование на местности	Ориентация на местности по компасу и при экстренных случаях.	1
13	Топография и ориентирование на местности	Ориентация по компасу и подручными средствами.	1
14	Топография и ориентирование на местности	Ориентация на местности по компасу и при экстренных случаях.	1
15	Топография и ориентирование на местности	Сборка разборка палатки.	1

16	Преодоление препятствий	Преодоление препятствий на скорость и время .	1
17	Туристские узлы	Учимся вязать узлы .	1
18	Песни юного туриста	Изучение походно-строевых песен.	1
19	Песни юного туриста	Изучение походно-строевых песен.	1
20	Песни юного туриста	Изучение походно-строевых песен.	1
21	Песни юного туриста	Изучение походно-строевых песен.	1
22	Безопасность юного туриста	Техника безопасности	1
23	Туристская атрибутика	Изучение тему туризм по научной литературе.	1
24	Подготовка и выпуск стенгазеты	Выпуск стен газеты «Туризм и мы»	1
25	Подготовка и выпуск стенгазеты	Выпуск стен газеты «Туризм и мы»	1
26	Походы выходного дня		1
27	Походы выходного дня		1
28	Походы выходного дня		1
29	Отчет о походе	Фото и видео просмотр тур похода	1
30	Туристские игры и ОФП юного туриста	Изучение тему туризм по научной литературе	1
31	Туристские игры и ОФП юного туриста		1
32	Туристские игры и ОФП юного туриста		1
33	Туристские игры и ОФП юного туриста	Беседа о туризме	1
34	Туристские игры и ОФП юного туриста	Туристические игры	1
	Итого 34часа		

Рекомендуемая литература

Учебно-методическое и материально – техническое обеспечение:

- А л ё ш и н В. М. Карта в спортивном ориентировании / В. М. Алёшин. — М., 1983.
- А п п е н я н с к и й А. И. Физическая тренировка в туризме /
А. И. Аппенянский. — М., 1988.
- В о р о н о в Ю. С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков / Ю.
С. Воронов. — М., 1998.
- К о н с т а н т и н о в Ю. С. Педагогика школьного туризма / Ю. С. Константинов, В. М.
Куликов. — М., 2000.
- Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков / под ред.
С. М. Губаненкова. — СПб., 2007.
- О с т а п е ц А. А. Педагогика и психология туристско-краевед- ческой деятельности
учащихся / А. А. Остапец. — М., 2001.
- Сборник нормативно-правовых актов по туристско-крае- ведческой работе,
организации отдыха детей и молодёжи / сост. Ю. С. Константинов, С. В. Усков. — М.,
2006. С м и р н о в Д. В. Спортивный туризм: туристское многоборье / Д. В. Смирнов. —
М.,
2003. — 4.1. — Вып. 5.
- Туристский терминологический словарь / авт.-сост. И. В. Зорин, В. А. Квартальнов.
— М., 1999.
- У с ы с к и н Г. С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов / Г. С.
Усыскин. — М., 1996.
- Ш и м а н о в с к и й В. Ф. Питание в туристском походе /
В. Ф. Шимановский. — М., 2010
- Ш т ю р м е р Ю. А. Профилактика туристского травматизма / Ю. А. Штюрмер. —
М., 2012