

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СУЗУНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
«СУЗУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

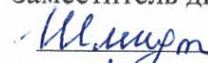
633623, Новосибирская область, Сузунский муниципальный округ,

р.п. Сузун, ул. Ленина, 14,

т. 8 (246) 2-22-24, Е – mail s\_1\_suz@edu54.ru

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 Е.А.Шмидт

«31» августа 2026 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Спортивный туризм»**

**5-6 класс**

**на 2026-2027 учебный год**

Составитель

Калинин С.А.

Сузун, 2026

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный туризм» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- МР 2.4.0331-23 Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях. МР.(утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.11.2023)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «О Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (в ред. Распоряжения Правительства РФ от 18.03.2021 г. № 656-р);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 марта 2024 г. N 363 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм».

В Стратегии развития воспитания в Российской Федерации одним из приоритетных направлений является развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма, сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Спортивный туризм является одним из базовых видов спорта. Он оказывает на организм школьника всестороннее влияние; совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

Учитывая популярность туризма в Сузунском районе, 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, школьные спортивные и районные соревнования;
- Фестиваль туристов и путешественников "Золотая осень" и соревнования на лыжных дистанциях.

**Программа включает в себя следующие разделы:**

1. Теоретические занятия по устройству туристического оборудования, правила проведения туристических походов и туристических соревнований.

2. Практические занятия, направленные на обучение навыков и умений использования туристического оборудования, туристические походы, соревнования.

**Программа курса ставит следующую цель:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**Задачи курса:**

1. Обучить обращаться с туристическим оборудованием и туристическим инвентарём

2. Обучить подготовке и правилам туристических походов

3. Подготовить команду к туристическим соревнованиям

4. Пропаганда туризма, как здорового образа жизни

**Формы, методы организации:** групповая форма, индивидуальная форма.

**Технология обучения:** личностно-ориентированный подход в обучении, интегрированное обучение.

**Методы и приемы обучения:** словесные и наглядные, практические, организация самостоятельной работы на занятиях.

**Формы контроля:** мониторинг, соревнования.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели). Общее количество учебных часов - 34.

Содержание программы отобрано в соответствии с возможностями и способностями учащихся 11-14 лет.

**Прогнозируемый результат:**

1. Научить обращаться с туристическим оборудованием и инвентарём на уровне туриста любителя

2. Повышение интереса к туризму, как одному из видов досуга.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности**

*Разделы учебной программы:*

1. Спортивный туризм;

2. Топография;

3. Спортивное ориентирование;

1. *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.

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. *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 школы.

### **3. Планируемые результаты освоения курса курса внеурочной деятельности** **Личностные результаты :**

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;
- Овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- Умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- Развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

#### **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;
- 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;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

**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 ;
- Способность отбирать физические упражнения , естественные силы природы гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью;
- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

#### 4. Тематическое планирование

##### 5 класс

| № занятия            | Раздел, тема                                     | Кол-во часов | Форма проведения занятий | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------|--------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Спортивный туризм |                                                  |              |                          |                                                                                                                                                                     |
| 1                    | Вводное занятие. ТБ на занятиях по туризму       | 1            | Теоретическое занятие    |                                                                                                                                                                     |
| 2                    | Виды туристской деятельности                     | 1            | Теоретическое занятие    |                                                                                                                                                                     |
| 3                    | Понятие о личном и групповом снаряжении          | 1            | Теоретическое занятие    | <a href="https://yandex.ru/video/preview/14272555665164317350">https://yandex.ru/video/preview/14272555665164317350</a>                                             |
| 4                    | Групповое и личное снаряжение, требования к нему | 1            | Теоретическое занятие    | <a href="https://yandex.ru/video/preview/14272555665164317350">https://yandex.ru/video/preview/14272555665164317350</a>                                             |
| 5                    | Укладка рюкзаков, подготовка снаряжения          | 1            | Практическое занятие     | <a href="https://www.splav.ru/library/sovety/kak-sobrat-i-upakovat-ryukzak-v-pohod/">https://www.splav.ru/library/sovety/kak-sobrat-i-upakovat-ryukzak-v-pohod/</a> |
| 6                    | Разновидности туристских узлов, их классификация | 1            | Теоретическое занятие    | <a href="https://sgpi.ru/user/-84/umk/Узлы%20в%20туризме.pdf">https://sgpi.ru/user/-84/umk/Узлы%20в%20туризме.pdf</a>                                               |
| 7                    | Применение туристских узлов в туристской технике | 1            | Практическое занятие     | <a href="https://tkmgtu.ru/files/Skiing/School_2022/Uzly_v_turizme_2022_1.pdf">https://tkmgtu.ru/files/Skiing/School_2022/Uzly_v_turizme_2022_1.pdf</a>             |
| 8                    | Вязка узлов на время и с закрытыми глазами       | 1            | Практическое занятие     |                                                                                                                                                                     |
| 9                    | Определение цели и района похода                 | 1            | Теоретическое            |                                                                                                                                                                     |

|               |                                                                     |   |                       |                                                                                                                           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|---|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                     |   | ое занятие            |                                                                                                                           |
| 10            | Распределение обязанностей в группе.                                | 1 | Теоретическое занятие |                                                                                                                           |
| 11            | Закупка, фасовка, упаковка и приготовление пищи в полевых условиях. | 1 | Проект                |                                                                                                                           |
| 12            | Составление меню на 1 день в полевых условиях. ОФП                  | 1 | Практическое занятие  |                                                                                                                           |
| 13            | Питьевой режим в походе.                                            | 1 | Теоретическое занятие |                                                                                                                           |
| 14            | Организация работы по развёртыванию и свёртыванию лагеря            | 1 | Практическое занятие  |                                                                                                                           |
| 15            | Разжигание костра, основные меры предосторожности                   | 1 | Практическое занятие  |                                                                                                                           |
| 2. Топография |                                                                     |   |                       |                                                                                                                           |
| 16            | Типы компасов, строение компасов                                    | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://пуни.рф/Компас">https://пуни.рф/Компас</a>                                                               |
| 17            | Работа с компасом, определение азимута                              | 1 | Практическое занятие  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7865/main/316142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7865/main/316142/</a>   |
| 18            | Ориентирование на местности                                         | 1 | Практическое занятие  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7865/start/316138/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7865/start/316138/</a> |
| 19            | Движение по азимуту                                                 | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7869/start/312834/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7869/start/312834/</a> |
| 20            | Определение место положения                                         | 1 | Практическое занятие  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7870/start/272235/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7870/start/272235/</a> |
| 21            | Изучение топографических знаков                                     | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7866/start/251605/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7866/start/251605/</a> |
| 22            | Топографические карты и их разновидности                            | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/78">https://resh.edu.ru/subject/lesson/78</a>                                 |

|                              |                                                    |   |                       |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|----------------------------------------------------|---|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                    |   | ое занятие            | <a href="#">68/start/251294/</a>                                                                                                                                                                                            |
| 23                           | Прокладывание маршрута                             | 1 | Практическое занятие  |                                                                                                                                                                                                                             |
| 3. Спортивное ориентирование |                                                    |   |                       |                                                                                                                                                                                                                             |
| 24                           | Определение крутизны склона                        | 1 | Практическое занятие  | <a href="https://rutube.ru/video/e53b8078f9f9960c2a58dbb0e2f08222/">https://rutube.ru/video/e53b8078f9f9960c2a58dbb0e2f08222/</a>                                                                                           |
| 25                           | Основные направления на стороны горизонта          | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://lc.rt.ru/classbook/geografiya-5-klass/plan-i-karta-648/3895">https://lc.rt.ru/classbook/geografiya-5-klass/plan-i-karta-648/3895</a>                                                                       |
| 26                           | Определение азимута, его отличие от простого угла  | 1 | Практическое занятие  | <a href="https://rutube.ru/video/c2efd4a7e01abcd002a598cf77e9c8b9/">https://rutube.ru/video/c2efd4a7e01abcd002a598cf77e9c8b9/</a>                                                                                           |
| 27                           | Туризм и экскурсии как спорт и отдых               | 1 | Проект                |                                                                                                                                                                                                                             |
| 28                           | Географическое положение                           | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1685/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1685/start/</a>                                                                                                                 |
| 29                           | Рельеф территории                                  | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1659/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1659/start/</a>                                                                                                                 |
| 30                           | Климат и микроклимат, прибрежные и горные районы   | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1660/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1660/start/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1693/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1693/start/</a>  |
| 31                           | Виды препятствий в туризме                         | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/start/10224/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5820/start/10224/</a>                                                                                                     |
| 32                           | Способы преодоления, различных препятствий         | 1 | Практическое занятие  |                                                                                                                                                                                                                             |
| 33                           | Растительный покров. Высотная зональность          | 1 | Теоретическое занятие | <a href="https://foxford.ru/wiki/geografiya/v-isotnaya-poyasnost-rossii?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F">https://foxford.ru/wiki/geografiya/v-isotnaya-poyasnost-rossii?utm_referrer=https%3A%2F%2Fyandex.ru%2F</a> |
| 34                           | Соревнования по спортивному туризму - 2 раза в год |   | Соревнование          |                                                                                                                                                                                                                             |

**6 класс**

| <b>№ занятия</b>           | <b>Раздел, тема</b>                                                                                                                                                                            | <b>Кол-во часов</b> | <b>Форма проведения занятий</b> | <b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>                                                              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Спортивный туризм</b> |                                                                                                                                                                                                |                     |                                 |                                                                                                                    |
| 1                          | Знания о спортивном туризме. История зарождения спортивного туризма.                                                                                                                           | 1                   | Лекция-визуализация, беседа     | Видеохостинг «Сферум», презентации РГО (Русское географическое общество); материалы проекта «Россия — моя история» |
| 2                          | Официальные правила соревнований по спортивному туризму.                                                                                                                                       | 1                   | Изучение регламентов            | Сайт Минспорта России; раздел «Правила вида спорта "спортивный туризм"»                                            |
| 3                          | Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены.                                                                                                                            | 1                   | Беседа-практикум                | Интерактивный модуль на Учи.ру «Гигиена туриста»; ролики Роспотребнадзора                                          |
| 4                          | Туризм и краеведение. Легенды и были родного края.                                                                                                                                             | 1                   | Краеведческий урок              | Портал «Культура.РФ», цифровые карты достопримечательностей региона                                                |
| 5                          | Быт юного туриста. Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы. Правила безопасного поведения во время туристских соревнований в качестве болельщика, зрителя. | 1                   | Деловая игра, инструктаж        | Симуляторы МЧС «Безопасный поход»; интерактивная карта ЧС субъекта РФ                                              |
| 6                          | Кухня юного туриста                                                                                                                                                                            | 1                   | Кулинарный практикум            | Видео-рецепты полевой кухни от Минобороны/РДШ                                                                      |
| 7                          | Основные требования к бивакам. Планировка бивака                                                                                                                                               | 1                   | Проектная работа                | Программы 3D-моделирования (SketchUp Free) для                                                                     |

|               |                                                                                                                             |   |                            |                                                                             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                                                             |   |                            | планирования лагеря                                                         |
| 8             | Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.                                                            | 1 | Лабораторно - практическая | Анимация горения разных пород дерева; видеоуроки ОБЖ                        |
| 9             | Туристские узлы и их назначение.                                                                                            | 1 | Практикум                  | Мобильное приложение «Узлы» (русская разработка); анимированные схемы вязки |
| 10            | Отработка приемов вязания. Применение узлов в реальных условиях.                                                            | 1 | Тренинг                    | VR-тренажер страховочных систем (симуляция)                                 |
| 11            | Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.                                                               | 1 | Полоса препятствий         | Видео-инструкции Федерации спортивного туризма России                       |
| 12            | Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Меры по охране природы.                                                         | 1 | Инструктаж, акция          | Инфографика МЧС; интерактивная карта лесных пожаров РСЧС                    |
| 13            | Способы самостоятельного освоения двигательных действий. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. | 1 | Мини-лекция                | Пульсометры/Garmin Connect (демо-версии), таблицы самоконтроля              |
| 14            | Экскурсия в природу. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу.                   | 1 | Организационный сбор       | Яндекс.Карты / 2GIS для прокладки маршрута                                  |
| 15            | Сообщения о прохождении маршрута. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода                           | 1 | Штабная игра               | Рации (симулятор связи), GPS-трекеры                                        |
| 16            | Составление отчета о походе                                                                                                 | 1 | Оформительская работа      | Microsoft PowerPoint / облачные документы                                   |
| 17-18         | Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию выносливости.                                                 | 2 | Круговая тренировка        | Видеоуроки ГТО; фитнес-браслеты для замера пульса                           |
| 2. Топография |                                                                                                                             |   |                            |                                                                             |
| 19            | Топография. Виды карт. Масштаб.                                                                                             | 2 | Семинар-                   | Программа SAS.Планета или                                                   |

|                              |                                                                                                 |   |                         |                                                                  |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                                 |   | практикум               | ГИС Карта 2011 (учебные версии)                                  |
| 20                           | Топографические знаки. Чтение карты.                                                            | 2 | Работа с картой         | Атласы ОЦРТДиЮ; электронные топографические карты Генштаба       |
| 21                           | Топография и ориентирование на местности.                                                       | 2 | Игра-соревнование       | Компас (приложение Compass 360 Pro); QR-коды на местности        |
| 22                           | Соревнования по ориентированию. Правила безопасного поведения во время туристских соревнований. | 2 | Эстафета                | Система электронной отметки SFR system (SportIdent) — демо режим |
| 3. Спортивное ориентирование |                                                                                                 |   |                         |                                                                  |
| 23                           | Определение крутизны склона.                                                                    | 1 | Полевая работа          | Клинометр (приложение в смартфоне)                               |
| 24                           | Основные направления на стороны горизонта                                                       | 1 | Практикум               | Солнечный компас; онлайн-сервис определения азимута              |
| 25-26                        | Определение азимута, его отличие от простого угла                                               | 2 | Решение задач           | Транспортир прозрачный, планшет для ориентирования               |
| 27                           | Географическое положение                                                                        | 1 | Географический анализ   | Яндекс.Контур (работа с координатами)                            |
| 28                           | Рельеф территории                                                                               | 1 | Изучение горизонтальной | Цифровые модели рельефа SRTM                                     |
| 29                           | Виды препятствий в туризме.                                                                     | 1 | Лекция-теория           | Каталог дистанций ВФСК ГТО (туристский поход)                    |
| 30                           | Способы преодоления, различных препятствий                                                      | 1 | Тренинг                 | Видео-караоке прохождения этапов полосы препятствий              |
| 31                           | Растительный покров. Высотная зональность                                                       | 1 | Ботаническая экскурсия  | Определитель растений PlantNet; гербарий цифровой                |

|       |                                                                                                     |    |                        |                                                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------|-------------------------------------------------|
| 32    | Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.      | 1  | Физподготов<br>ка      | Видео-разборы техник бега по пересеченке        |
| 33    | Взаимодействия участников команды на туристических дистанциях в различных видах спортивного туризма | 1  | Командообр<br>азование | Психологические тесты на совместимость (онлайн) |
| 34    | Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.                        | 1  | Зачет                  | Нормативы комплекса ГТО (приложение)            |
| Итого |                                                                                                     | 34 |                        |                                                 |