муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)

Рассмотрено	**Согласовано**	**Утверждено**
на заседании ШМО	заместителем директора	Директор
классных руководителей	по ВР	МБОУ СОШ № 11
МБОУ СОШ №11	МБОУ СОШ № 11	им. А.М. Позынича
им. А.М. Позынича	им. А.М. Позынича	_____ Т.Ю. Тарусова
_____ Т.К. Касьян	_____ А.А. Персияновой	приказ от 31.08.2026г.
протокол от 31.08.2026г. №1	31.08.2026г.	№ 268-од

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ А.М. ПОЗЫНИЧА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМЕНИ А.М. ПОЗЫНИЧА
Дата: 2026.10.16 14:24:38 +03'00'

Рабочая программа

детского объединения (кружок)

«Туризм»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)
на 2026 – 2027 учебный год

Руководитель – учитель физической культуры
Елисеенко А.Н.

г. Новочеркасск 2026г.

Пояснительная записка

Туристская деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, Она направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Комплексность программы основывается на цикличности туристско-краеведческой деятельности по принципу расширяющейся и углубляющейся гносеологической спирали, должностно-ролевой системе творческого самоуправления и развития самодеятельности обучающихся детей. При этом предполагается концентрация усилий образовательно-воспитательного и тренировочного процессов в четырех основных направлениях:

1. Формирование разносторонне развитой личности
2. Развитие самодеятельности воспитанников на базе создания благоприятных условий для проявления ими инициативы, развития творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно-значимых целей.
3. Морально-волевая подготовка в процессе выполнения должностных функций каждым членом группы, преодоления специфических сложностей (факторов выживания), возникающих в экстремальных ситуациях.
4. Физическое воспитание и дополнительное образование средствами туризма и краеведения, приобщение к здоровому образу жизни.

Для успешной реализации данной программы используются следующие принципы организации самодеятельности объединения:

- обеспечение общественно полезной, нравственно-ценной и личностно-значимой для обучающихся направленности туристско-краеведческой и специальной деятельности;
- насыщение деятельности детей элементами творчества и инициативы, основой которых становится последовательное переключение с воспроизводящих на активные поисковые виды деятельности;
- дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, что помогает подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
- организация работы таким образом, чтобы она стала источником положительных эмоций, доставляла детям удовлетворение и радость.

Программа «Туризм» разработана с использованием типовых программ «Юные туристы-многоборцы», «Туристское многоборье» Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения, учебников и пособий

В.Н.Куликова «Туризм», Э.Н.Кодыш «Соревнования туристов», В.И.Тыкул «Спортивное ориентирование», В.И.Ганопольский «Туризм и спортивное ориентирование», Ю.С.Константинов «Туристские соревнования учащихся», А.П.Шамов «Техника вязки узлов и применение их в туризме», Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию.
Целью данной программы является обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, формирование всесторонней гармонично развитой личности.
Программа направлена на решение следующих задач:
- формирование знаний, умений по спортивному туризму и спортивному ориентированию, а также необходимых туристских навыков;
- воспитание морально-волевых качеств, гражданственности, чувства любви к родине;
- всестороннее физическое развитие и целенаправленная физическая подготовка;
- укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни;
Данная программа рассчитана на 36 учебных недель с общим объемом нагрузки 34 часа, 1 часа в неделю. В 2021-2022 учебном году занятия проходят на базе МБОУ СОШ № 11им. А.М. Позынича С учетом специфики туристической деятельности) темы осваиваются в практической деятельности (походы –однодневные-8 часов) и выезды на соревнования (8 часов)

Программа «Туризм» рассчитана на учащихся 5 – 10 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о своем крае, технике и тактике туризма, ориентирования на местности, ведения краеведческих наблюдений и исследований, оказания первой медицинской помощи, инструкторской деятельности в своем классе, школе, туристском кружке; необходимых знаний, умений и навыков. При этом используется методика «погружения» детей (подростков) в проблему (учебно-тренировочный или образовательный процесс, туристско-спортивные мероприятия или организация быта в полевых условиях), для разрешения которой необходимо коллективно-командное (самодеятельное) решение комплекса задач за сравнительно ограниченный временной отрезок с полной концентрацией средств и сил.

Особое внимание уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, каждого годового цикла, проведении каждого занятия, тренировки, старта, мероприятия. Воспитывается у учащихся умения и навыки самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять требования «Инструкции по организации и проведению туристских походов, экспедиций и экскурсий (путешествий) с

учащимися, «Правил организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации». Обязательным условием является практическое участие обучающихся в соревнованиях.

При решении педагогом вопросов, связанных с индивидуальными нагрузками (весовые, объемные, интенсивность тренировок) для занимающихся, ведется их строгая дифференциация и индивидуализация с учетом физического, половозрастного, морально-волевого и функционального развития.

Годовой цикл предусматривает организацию и проведение туристского похода, экспедиции, участия в соревнованиях, слетах, подготовка к которым должна осуществляться в течение всего года. Она должна включать краеведческое изучение региона; разработку маршрута; переписку с общественно-туристскими и детско-юношескими организациями региона; распределение должностно-ролевых обязанностей; организационную и хозяйственную подготовку; проверку тактико-технической, морально-волевой, физической готовности воспитанников к учебным походам по родному краю. При этом уделяется внимание психологической подготовке воспитанников, культуре межличностного общения, формированию коллектива.

Состав группы первого года обучения 15 человек.

Занятия можно проводить с полным составом объединения, но по мере роста опыта занимающихся делается больший упор на групповые (2 – 3 человека) и индивидуальные занятия

Содержание изучаемого курса

1. Введение

Оздоровительная роль туризма.

Правила поведения юных туристов

Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

Знакомство с кодексом чести юного туриста.

Подготовка к туристским прогулкам, экскурсиям; к спортивно-оздоровительным состязаниям, играм и соревнованиям.

2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

Личное снаряжение и уход за ним

Практические занятия

Питьевой режим на туристской прогулке

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской

прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки). Групповое снаряжение и уход за ним

Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Организация биваков и охрана природы
Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки.
Туристская группа на прогулке (экскурсии)
Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Пешеходный туризм
Практические занятия

Занимательная топонимика
Что такое топонимика.
Этимология топонимов. Важность изучения топонимии для познания истории народа и истории языка.
Виды топонимов.
Практическое занятие
Как появляются топонимы.
Топонимы городов. Названия улиц и микрорайонов современного города.
Топонимы на карте Новочеркасска.
Топонимика и история Донского края.
«Разгадка» топонимов.
Народная этимология – были и небылицы. Исторические курьезы.
Лингвистическая основа топонимов. Москва – как много в этом звуке.
Микротопонимы.
Составление топонимических карточек.
Экология топонима.
Топоним – памятник культуры. Красная книга топонимов. Изменения географических названий в истории нашего края и города.
Практическая работа Составление топонимического словаря.
Азбука топографии
Мой дом, моя школа, школьный двор
Практические занятия
План местности
История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества. Рисунок и простейший план местности (школьного двора, двора своего дома или своей улицы). Изображение местности (школьного двора) на рисунке, фотографии, схеме или плане.
Практические занятия
Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Знакомство с изображением местности, школьного двора (ближайшего парка, леса). Роль топографа в туристской группе. Легенда туристского маршрута.
Практические занятия

Туристское и экскурсионное ориентирование
Ориентирование по сторонам горизонта
Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.
Практические занятия
Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка (леса) или пришкольного участка.
Ориентирование на местности
Практические занятия
Виды туристского ориентирования
Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования на маркированной трассе. Способы маркировки дистанции.
Практические занятия
Движение по плану (схеме).
Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом.
Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом.
Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом.
Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-состязание на местности (школьный двор, стадион) "Отметься на КП".
Экскурсионное ориентирование
Практические занятия
Проведение экскурсии по городу.
Участие в соревнованиях, походах по родному краю
Результативность усвоения программы определяется участием в соревнованиях по пешеходному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, пешими и водными походами по родному краю, которые находятся за рамками часов программы.

Предполагаемые результаты

В конце учебного года обучающиеся должны владеть знаниями:

- Сведения по истории туризма в России; виды туризма и их краткая характеристика;
- Роль туризма в становлении личности; правила, нормы поведения юных туристов;

- Требования, предъявляемые к туристскому снаряжению; групповое и личное снаряжение;
- Требования к месту бивака и привала; порядок работы по развертыванию и свертыванию лагеря; типы костров, меры безопасности при разведении костра и заготовки дров; узлы, применяемые в туризме;
- Понятия о факторах риска: голоде, жажде, холоде, переутомлении, т.д.; понятия о факторах выживания;
- Правила соревнований по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
- Перечень должностей и их обязанности; взаимозаменяемость в группе;
- Меры безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, походов; правила поведения в незнакомой местности и населенном пункте;
- Основные требования к продуктам в походе; правила хранения и переноски продуктов в походе; принцип составления меню и списка продуктов;
- Порядок подведения итогов похода;

В конце учебного года обучающиеся должны владеть умениями и навыками:

- Составление перечня группового и личного снаряжения для различных походов; укладка рюкзака; уход за снаряжением; подгонка снаряжения;
- Подбор одежды для участия на соревнованиях и походе согласно погодным условиям; питьевой режим в походе; режим дня в походе;
- Соблюдение правил и режима движения;
- Использование страховки и самостраховки; вязка узлов;
- Тактико-технические действия на дистанция- пешеходная (индивидуальное прохождение) 1-го класса;
- Тактико-технические действия на дистанция-пешеходная-группа 1-го класса;

Тематическое планирование занятий кружка «Туризм»

	Кол-во часов	Содержание занятия	Дата по факту
1	2	История развития организация туризма в России. Средства туризма	01.09.2026 03.09.2026
		Постановка целей и задач на учебный год. Значение туристическо-краеведческой деятельности в развитии личности. Традиции туристического коллектива. Инструктаж по ТБ на занятиях.	
2	2	Правила поведения в общественных местах, в транспорте.	08.09.2026 10.09.2026
		Естественные и искусственные препятствия. Знакомство с понятиями страховка и самостраховка	
3	2	Виды спортивного туризма. ОФП. Характер средств общефизической подготовки.	15.09.2026 17.09.2026
		Техническая подготовка: установка и снятие палатки, разжигание	

		костра, подъём и спуск по склону.	
4	2	Организация самостраховки по горизонтальным перилам	22.09.2026
		Виды Соревнований по спортивному туризму Классы дистанций	24.09.2026
5	2	ОФП. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности	29.09.2026
		Туристические должности в группе. Обязанности постоянные и временные	01.10.2026
6	2	Организация туристического быта. Экипировка туриста. Питание в туристическом походе. Значение правильного питания	06.10.2026 08.10.2026
		Требование к личному снаряжению и правило его эксплуатации	
7	2	Знакомство с Техническими этапом 1-го класса дистанции, способы их прохождения	13.10.2026 15.10.2026
		Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе. подготовка снаряжения	
8	2	ОФП. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100)	20.10.2026
		Требование к месту для привалов и ночлегов.	22.10.2026
9	2	Характеристика и методика развития физических и специальных качеств: выносливость, быстрота, ловкость, сила.	27.10.2026 29.10.2026
		Технико – тактическая подготовка: параллели, переправа, маятник, траверс	
10	2	Питание в туристическом походе, составление меню, списка продуктов	03.11.2026 05.11.2026
		Положения и условия городских соревнований по спортивному туризму	
11	2	ОФП: легкая атлетика- бег на короткие дистанции прыжки в длину с места.	10.11.2026 12.11.2026
		Спортивное ориентирование.Ориентирование по выбору. Условия. Правила соревнований.	
12	2	СФП: упражнение на развитие быстроты и координации - челночный бег.	17.11.2026 19.11.2026
		Техника безопасности при проведении занятий по спортивному ориентированию.	
13	2	Компас. Типы, устройства, правила обращения. Границы полигона. Контрольное время.	24.11.2026 26.11.2026
		Подготовка личного и общественного снаряжения, фото-видеоаппаратура.	
14	2	Виды соревнований по спортивному туризму и особенности их проведения. Дистанция, этапы, личное и командное снаряжение, техника и тактика подготовки.	01.12.2026 03.12.2026
		Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы топознаков. Рельеф и его изображение на картах: горизонтали, высота сечения.	
15	2	ОФП: легкая атлетика - прыжки в длину, высоту. Бег на 200-400 м.	08.12.2026 10.12.2026
		Задачи и роль ОФП и СФП в подготовке туриста.	
16	2	Мини соревнования, игры на запоминание топознаков	15.12.2026
		Отработка технических этапов: спуск, подъем, бревно. Техническая подготовка по виду «дистатция-пешеходная-личная».	17.12.2026
17	2	Способы измерения расстояний на местности и по карте. Измерение среднего шага. Упражнение на прохождение	22.12.2026

		отрезков разной длины: техника подхода и ухода с КП.	24.12.2026
		ОФП: подвижные игры и эстафеты.	
18	2	Классификация узлов по назначению, применению.	29.12.2026
		Техническая подготовка на этапах: параллельные перила, маятник, траверс.	12.01.2027
19	2	СФП: упражнение на развитие выносливости - бег со снаряжением групповым на дистанции 300 метров.	14.01.2027
		Экскурсия в музей истории донского казачества.	19.01.2027
20	2	СФП. Развитие быстроты, ловкости: бег с переменной скоростью, эстафеты с преодолением препятствий.	21.01.2027
		Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением, организация сопровождения.	26.01.2027
21	2	ОФП. Подвижные игры, пионербол.	28.01.2027
		Техническая подготовка на спуске, подъеме (схватывающим, жумаром, спусковым устройством). Роль технического оснащения в преодолении этапов (препятствий).	02.02.2027
22	2	Формы рельефа и их изображение на карте. Условные знаки спортивных карт.	04.02.2027
		ОФП, упражнения с элементами акробатики.	09.02.2027
23	2	Значение правильного питания в походе. Упаковка, фасовка, переноска продуктов. Их хранение в походе, соревнованиях.	11.02.2027
		Участие в соревнованиях по спортивному туризму.	16.02.2027
24	2	Техника и тактика прохождения дисциплины « дистанция-пешеходная- связка».	18.02.2027
		ОФП. Подвижные игры с элементами баскетбола.	25.02.2027
25	2	СФП: преодоление этапа параллельные перила(10-15 м.) – 3-4 раза на скорость.	02.03.2027
		ОФП. Эстафеты с турэтапами	04.03.2027
26	2	СФП. Подвижные игры с мячом с противодействием (силовая подготовка и на выносливость).	09.03.2027
		Судейство на дистанции, поведение судей и участников на дистанции. Штрафы.	11.03.2027
		Задачи и роль ОФП и СФП в подготовке туриста.	
27	2	Отработка технических этапов: спуск, подъем, бревно. Техническая подготовка по виду «дистатция-пешеходная-личная».	16.03.2027
		Классификация узлов по назначению, применению.	18.03.2027
28	2	Технико-тактическая подготовка команды на технических этапах дистанции 1 класса.	23.03.2027
		Медаптечка: назначение медикаментов в походной аптечке.	25.03.2027
		СФП. Выносливость - работа на крутонаклонной переправе.	
29	2	Оказание доврачебной помощи пострадавшему при ушибах, вывихах, наложение жгута.	30.03.2027
		СФП. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, челночный бег – взаимодействие командное.	01.04.2027
30	2	СФП. Упражнение для развития гибкости, и выносливости организма и мышц пресса.	06.04.2027
		Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму.	08.04.2027
31	2	СФП. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Прыжки через препятствия, по кочкам, прыжки со скакалкой в движении.	13.04.2027
			15.04.2027

		Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки и проведения похода.	
32	2	Тактико-техническая подготовка по спортивному туризму.	20.04.2027 22.04.2027
33	2	Экскурсия в музей истории донского казачества. СФП. Развитие быстроты, ловкости: бег с переменной скоростью, эстафеты с преодолением препятствий.	27.04.2027 29.04.2027
34	2	Работа на этапах, оборудованных судейским снаряжением, организация сопровождения. ОФП. Подвижные игры, пионербол.	04.05.2027 06.05.2027
35	2	Техническая подготовка на дистанции 1 класса.	11.05.2027 13.05.2027
36	3	Индивидуальная работа на этапах дистанции 1 класса.	18.05.2027 20.05.2027 25.05.2027

Итого 73 часов