

Принята на педагогическом совете
МБОУ СОШ № 4 п.г.т. Сосьва
Протокол № 1
«28» августа 2025 г.

Утверждаю
Приказ № 143-од от 16.09.2025
Директор МБОУ СОШ № 4
п.г.т. Сосьва
Меркушина М.А. 



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Спортивный туризм»

Уровень: базовый

Для обучающихся: 3 – 4 классов

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Телевная Александра Анатольевна,
Педагог-дополнительного образования

п. Сосьва
2025-2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	Основные характеристики общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2	Цель и задачи общеразвивающей программы	5
1.3	Планируемые результаты программы	6
1.4	Содержание общеразвивающей программы	7
II.	Комплекс организационно- педагогических условий	9
2.1	Календарный учебный график реализации программы	9
2.2	Условия реализации программы	12
2.3	Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы	13
2.4	Список литературы	14
III.	Приложения	

I. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) рабочая программа курса «Спортивный туризм» по направленности является туристско-краеведческое, составлена на основе:

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 года № 295 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124 ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее СанПиН)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (далее - Порядок).
11. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №

467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства Просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09 -3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
15. Письмо Минобрнауки России от 29.02.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их образовательных потребностей»).
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
18. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 4 п.г.т. Сосьва и его локальные акты.
19. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ СОШ № 4.

Изучение данного курса обеспечивает духовно-нравственное развитие обучающихся, формирование гражданственности, воспитание нравственных чувств и трудолюбия, развитие творческих способностей и формирование основ социально ответственного поведения в обществе и семье.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: формирование у учащихся интереса к спортивному туризму, развитие физических качеств, навыков ориентирования на местности, основ безопасности и командной работы.

Задачи:

- Обучить основам спортивного туризма.
- Развивать физическую выносливость, координацию, ловкость.
- Формировать навыки работы в команде.
- Воспитывать бережное отношение к природе и соблюдение правил безопасности.

Место курса в учебном плане.

Программа занятий рассчитана на 68 часов, 1 занятие в неделю продолжительностью 90 минут предполагаемый возраст детей - 9-11 лет. В группе должно быть не более 12-15 человек, это позволит соблюдать требования техники безопасности при занятиях туризмом.

1.3. Планируемые результаты программы

К личностным результатам относится система ценностных ориентации младшего школьника, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет младшему школьнику выполнять разные социальные роли («гражданин», «школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («путешественник», «знаток», «дежурный», «командир», «капитан», «штурман» и др.)

К метапредметным результатам относятся освоенные младшим школьником универсальные способы деятельности, применимые как в рамках внеурочной деятельности (образовательного процесса), так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные младшим школьником в процессе внеурочной деятельности знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в туристской группе (команде); опыт социально-профессиональных ролей в системе должностно-ролевого туристско-краеведческого самоуправления; ценностные установки, специфичные для туризма и краеведения, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

1.4. Содержание общеразвивающей программы.

1. Введение в спортивный туризм

- История развития туризма.
- Виды туризма: пеший, водный, горный.
- Основные понятия: маршрут, бивак, снаряжение.

2. Правила безопасности в походе и на природе

- Правила поведения в лесу, у воды, в горах.
- Действия при встрече с дикими животными.
- Основы безопасности при преодолении препятствий.

3. Основы ориентирования

- Работа с компасом: определение сторон света.
- Чтение карты: масштаб, условные обозначения.
- Ориентирование по природным признакам (солнце, звезды, деревья).

4. Узлы и их применение

- Изучение основных узлов: прямой, восьмерка, булинь.
- Практическое применение узлов в походных условиях.

5. Преодоление естественных препятствий

- Техника преодоления ручьев, оврагов, подъемов и спусков.
- Использование веревок и страховки.

6. Туристское снаряжение

- Виды снаряжения: рюкзак, палатка, спальник, костровое оборудование.
- Правила укладки рюкзака и ухода за снаряжением.

7. Организация бивака

- Выбор места для стоянки.
- Установка палатки, разведение костра, приготовление пищи.
- Правила обустройства лагеря.

8. Основы первой помощи

- Оказание первой помощи при ушибах, порезах, ожогах.
- Транспортировка пострадавшего в походных условиях.

9. Командные игры и эстафеты

- Игры на развитие координации, ловкости и выносливости.
- Эстафеты с элементами туризма (преодоление препятствий, ориентирование).

10. Поход выходного дня

- Подготовка к походу: планирование маршрута, сбор снаряжения.
- Проведение мини-похода с отработкой изученных навыков.

11. Экология и туризм

- Бережное отношение к природе.
- Правила утилизации мусора в походных условиях.

12. Основы выживания в природных условиях

- Поиск воды и пищи в лесу.
- Сооружение укрытия из подручных материалов.

13. Топография

- Чтение топографических карт и планов местности.
- Изучение топографических знаков.
- Составление простейших маршрутов.

14. Игры на ориентирование

- Командные игры с использованием карт и компаса.
- Практика ориентирования на местности.

15. Итоговое занятие

- Викторина по пройденным темам.
- Награждение активных участников программы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график реализации программы

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Примечания
1	Сентябрь	Введение в спортивный туризм. История и виды туризма	Беседа, презентация	1	Знакомство с программой
2	Сентябрь	Правила безопасности в походе и на природе	Лекция, практические задания	2	Изучение правил поведения
3	Сентябрь	Основы ориентирования: компас и карта	Практика на местности	2	Работа с компасом
4	Сентябрь	Основы ориентирования: компас и карта (продолжение)	Практика на местности	2	Закрепление навыков
5	Октябрь	Ориентирование по природным признакам	Игры, практика на местности	2	Определение сторон света
6	Октябрь	Узлы и их применение (прямой, восьмерка, булинь)	Практическое занятие	2	Изучение узлов
7	Октябрь	Узлы и их применение (продолжение)	Практическое занятие	2	Закрепление навыков
8	Октябрь	Преодоление естественных препятствий (ручьи, овраги)	Эстафеты, игры	2	Практика на местности
9	Ноябрь	Преодоление естественных препятствий (продолжение)	Эстафеты, игры	2	Закрепление навыков
10	Ноябрь	Подъемы и спуски: техника безопасности	Практика на местности	2	Работа с веревками
11	Ноябрь	Туристское снаряжение: рюкзак, палатка, спальник	Демонстрация, практика	2	Знакомство с снаряжением
12	Ноябрь	Организация бивака: костер, укрытие	Практическое занятие	2	Установка палатки
13	Декабрь	Организация бивака:	Практическое	2	Разведение

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Примечания
		костер, укрытие (продолжение)	занятие		костра
14	Декабрь	Основы первой помощи: ушибы, порезы, ожоги	Лекция, ролевые игры	2	Изучение первой помощи
15	Декабрь	Основы первой помощи (продолжение)	Лекция, ролевые игры	2	Практика оказания помощи
16	Декабрь	Транспортировка пострадавшего в походе	Практика	2	Работа в команде
17	Январь	Командные игры и эстафеты	Игры на свежем воздухе	2	Развитие teamwork
18	Январь	Командные игры и эстафеты (продолжение)	Игры на свежем воздухе	2	Закрепление навыков
19	Январь	Поход выходного дня: подготовка и планирование	Беседа, практика	2	Планирование маршрута
20	Январь	Поход выходного дня: проведение	Практическое занятие	4	Мини-поход
21	Февраль	Экология и туризм: бережное отношение к природе	Беседа, игры	2	Изучение экологических правил
22	Февраль	Основы выживания в природных условиях	Лекция, практика	1	Изучение основ выживания
23	Февраль	Основы выживания (продолжение)	Лекция, практика	2	Практика в безопасных условиях
24	Февраль	Игры на развитие координации и ловкости	Игры на свежем воздухе	1	Развитие физических качеств
25	Март	Игры на развитие координации и ловкости (продолжение)	Игры на свежем воздухе	1	Закрепление навыков
26	Март	Топография: чтение карт и планов местности	Лекция, практика	2	Работа с картами

№ п/п	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Примечания
27	Март	Топография: чтение карт и планов местности (продолжение)	Практика на местности	2	Закрепление навыков
28	Март	Топографические знаки и их применение	Практическое занятие	2	Изучение знаков
29	Апрель	Составление простейших маршрутов	Практика	2	Планирование маршрута
30	Апрель	Игры на ориентирование с использованием карт	Игры на местности	1	Применение знаний на практике
31	Апрель	Итоговое занятие: викторина и награждение	Викторина, награждение	2	Подведение итогов
32	Апрель	Дополнительные занятия (резерв)	Игры, повторение материала	2	Повторение сложных тем
33	Май	Дополнительные занятия (резерв)	Игры, повторение материала	2	Закрепление материала
34	Май	Дополнительные занятия (резерв)	Игры, повторение материала	2	Подготовка к летнему сезону

Примечания:

1. Даты указаны условно (например, «Сентябрь, 1» — первая неделя сентября). Реальные даты зависят от учебного календаря школы.
2. **Резервные занятия** (32–34 недели) могут быть использованы для повторения сложных тем, проведения дополнительных игр или организации итогового мероприятия.
3. **Поход выходного дня** проводится в безопасных условиях с участием педагогов и родителей.

Этот план позволяет равномерно распределить теоретические и практические занятия, а также учитывает сезонность (например, походы и игры на свежем воздухе проводятся в более теплые месяцы).

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение программы

1. Материально-техническая база:

- компасы, карты, веревки, карабины, туристское снаряжение;
- спортивная площадка или зал для занятий.

2. Дидактические материалы:

- презентации, плакаты, карты.
- инструкции по технике безопасности.

3. Литература:

- учебные пособия по спортивному туризму.
- методические рекомендации для педагогов.

Ожидаемые результаты

К концу обучения учащиеся:

- овладеют базовыми навыками спортивного туризма (ориентирование, преодоление препятствий, организация бивака).
- Научатся работать в команде и оказывать первую помощь.
 - Разовьют физические качества (ловкость, координация, выносливость).
 - Освоят правила безопасного поведения в природных условиях.
 - Проявят интерес к активному образу жизни и бережному отношению к природе.

Программа способствует гармоничному развитию личности, укреплению здоровья и формированию навыков, необходимых для активного отдыха и туризма.

2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Аттестация проводится в соответствии с требованиями дополнительного образования и направлена на оценку усвоения знаний, навыков и компетенций.

- **Текущая аттестация:** Проводится на каждом занятии в форме наблюдения за выполнением заданий, устных опросов, тестовых заданий и практических упражнений. Оценка: «удовлетворительно/неудовлетворительно» или баллы (0–5). Цель — мониторинг прогресса и корректировка программы.
- **Промежуточная аттестация:** В середине года (после 17 занятий) — контрольные задания (тест по безопасности, практическое ориентирование). Форма: зачёт/незачёт.
- **Итоговая аттестация:** В конце года — комплексная: викторина по теории (20 вопросов), практический тест (ориентирование, узлы, первая помощь) и мини-поход. Оценка: зачёт/незачёт с выдачей сертификата. Активные участники награждаются дипломами.

Формы аттестации учитывают индивидуальные особенности обучающихся и соответствуют СанПиН и ФГОС.

2.4. Список литературы

Для педагогов:

1. Константинов Ю.С. «Спортивно-оздоровительный туризм. Теория и практика» (Советский спорт, 2023).
2. Берман А.Е. «Юный турист» (М., 1977, переиздание 2020).
3. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. «Туризм и спортивное ориентирование» (Академия, 2019).
4. Таймазов В.А., Федотов Ю.Н. «Теория и методика спортивного туризма» (Советский спорт, 2014).

Для родителей:

1. Голицын С., Верба И. «Туризм в школе» (Детская литература, 2010).
2. Багаутдинова Ф.Г. «Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе» (ЦДЮТиК, 2002).
3. Балабанов И.В. «Однодневные походы» (из списка литературы по краеведению, 2002).
4. Берман А.Е. «Юный турист» (М., 1977, переиздание 2020) — для совместного чтения с детьми.

Для обучающихся:

1. Попова Л.А. «Мир и человек. Россия. Мой любимый географический атлас» (Детская литература, 2022).
2. Некрасов А. «Приключения капитана Врунгеля» (Иллюстрированное издание, Детская литература, 2020).
3. Голицын С., Верба И. «Туризм в школе» (Детская литература, 2010).
4. Детские книги по туризму на OZON (серия «Детский туризм», 2023).

Интернет-ресурсы:

1. Школа туризма на сайте Спорт-Марафон (<https://sport-marafon.ru/club/shkola-turizma/>) — бесплатные занятия по основам туризма.
2. https://4brain.ru/sport_tourism/ — курс по основам спортивного туризма.
3. <https://turist.edu.yar.ru/> — программы по туризму и краеведению.
4. <https://talant22.ru/science/> — программа для 5–8 классов по спортивному туризму.
5. <https://тоцдод.рф/k3tkn/организация-обучения-в-2021-2022-уч-г/> — туристско-краеведческое направление.