

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА № 20 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.М. КАРБЫШЕВА»

445017, РФ, Самарская обл., г. Тольятти, ул. Голосова, 83.
телефон/факс (8482) 26 33 53, e-mail: school20@edu.tgl.ru

РАССМОТРЕНО:

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов
Протокол № 1 от
28.08.2025г.
Руководитель _____

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель
директора по УВР
29.08.2025г.
_____ О.А. Шагарова

ПРИНЯТО:

на Педагогическом
совете
Протокол № 1 от
29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО:

приказом директора
МБУ «Школа № 20»
от 29.08.2025 № 185-од

О.Н. Солодовникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Туризм»
для обучающихся 3-х классов

Тольятти,
2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности на уровне начального общего образования «Туризм» разработана в соответствии с Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 N 372 (ред. от 19.03.2024) Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 N 74229)/Федеральная образовательная программа начального общего образования/III. Содержательный раздел/168. Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»/168.4. Физическая культура. Модули по видам спорта с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Туризм является наиболее доступным и универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья и патриотического воспитания детей. В образовательном процессе средства 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 ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Туризм выделяется среди других командных видов спорта своей доступностью. При проведении 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.

Целью изучения курса внеурочной деятельности «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 «Туризм» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма юных туристов, обеспечение безопасности занятий спортивным туризмом;

формирование общих представлений о спортивном туризме, его истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техникой туризма и приемами вида спорта «спортивный туризм»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективной деятельности и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура» средствами спортивного туризма;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль курса внеурочной деятельности «Туризм»

Курс внеурочной деятельности «Туризм» доступен для освоения всем обучающимся 3-их классов и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО: сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Курс внеурочной деятельности «Туризм» реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности: 3 класс – 34 часа в год

Содержание обучения по курсу внеурочной деятельности «Туризм»

Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации.

Виды спортивного туризма. Основные понятия о туристских маршрутах, дистанциях и снаряжении.

Правила безопасности в спортивном туризме.

Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены во время занятий спортивным туризмом.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время походов и соревнований по спортивному туризму в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом.

Тестирование уровня физической подготовленности юных туристов.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижные игры с элементами спортивного туризма: "Поймай лису", "Собери рюкзак", "Эстафеты" и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике спортивного туризма.

Учебные игры по спортивному туризму. Прохождение отдельных этапов дистанции или маршрута. Участие в соревновательной деятельности.

Раздел 1. «Основы туризма»

Тема «Безопасность юного туриста»

Теория. Правила поведения в лесу, у водоёмов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнём; правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

Тема «Экипировка туриста»

Теория. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, карабинами, спусковыми устройствами, туристическими веревками, касками, газовыми горелками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.

Практика. Проверка и ремонт туристического снаряжения. Подготовка его к походу.

Тема «Ориентирование на местности»

Теория. Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.

Практика. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

Тема «Быт юного туриста»

Теория. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Трудовая этика туриста. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения.

Практика. Укладка рюкзаков разного типа.

Тема «Преодоление препятствий»

Теория. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Страховка и самостраховка. Страхочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.

Практика. Отработка навыков преодоления препятствий на импровизированной специальной туристической полосе в спортивном зале.

Тема «Спортивные туристические игры»

Практика. Эстафеты с элементами туризма, футбол, пионербол, волейбол.

Раздел 2. Подготовка и проведение похода выходного дня. (Краеведческий музей, Городской парк, берег р. Волги)

Практика. Пешая экскурсия группы, по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересечённой местности, заготовке дров, разведению костра, приготовлению пищи на костре, уходу за собственной одеждой и обувью, установке палаток. Туристические соревнования: отработка изученных туристских умений и навыков.

Подготовка и организация похода выходного дня.

Теория. Подготовка к походу: техника безопасности, правила гигиены сбор группового и личного снаряжения, цели и маршрут похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, покупка продуктов, медицинской аптечки, проверку личного снаряжения туристов и состояние рюкзаков, костровых, палаток, и инструктаж по заготовке дров, приготовление обеда, соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчёт о походе; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к походу.

Раздел 3. Подготовка и проведение однодневного похода

Практика. Определение состава группы, отправляющейся в поход. Разработка маршрута. Оформление документации, необходимой для совершения однодневного похода. Подготовка к однодневному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут похода.

Изучение карт и краеведческого материала, связанных с маршрутом предстоящего похода.

Распределение обязанностей на период подготовки однодневного похода. Определение системы сменных должностей на период совершения похода.

Сборы и проверка готовности участников к первому походу.

Совершение пешего однодневного похода группы по заранее намеченному маршруту.

Уход за котлами. Приготовление пищи на костре. Выход группы на пикники с целью отработки навыков приготовления пищи.

Итоговый групповой анализ состоявшегося похода.

Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Туризм»

Содержание направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Туризм» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории родного края и современного состояния развития спортивного туризма;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий спортивным туризмом;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии спортивным туризмом.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Туризм» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие 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;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Туризм» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий спортивным туризмом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по спортивному туризму в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в спортивном туризме;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий спортивным туризмом;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и оборудованием, правил подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий спортивным туризмом, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по спортивному туризму;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности юных туристов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Разделы и темы занятий	Количество часов
1.	Безопасность юного туриста. Экипировка туриста. Знакомство с туристическим оборудованием: рюкзаками, палатками, спальниками, туристическими веревками, спасательными жилетами, носилками, шансовым инструментом.	3
2.	Быт юного туриста	3
3.	Спортивные туристические игры	3
4.	Подготовка и проведение похода выходного дня (осенний)	6
5.	Подготовка и проведение похода выходного дня (зимний)	6
6.	Подготовка и проведение похода выходного дня (весенний)	6
7.	Ориентирование на местности. Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт.	1,5

8.	Преодоление препятствий. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т. п. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона. Подъём по крутому склону при помощи верёвки. Переправа по бревну.	1,5
9.	Подготовка к однодневному походу.	3
	Однодневный поход	1
	ИТОГО	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Основы туризма	
1	Безопасность юного туриста осенью. Экипировка юного туриста	1
2	Ориентирование на местности. Преодоление препятствий	1
3	Быт юного туриста	1
4	Спортивные туристические игры	1
	Подготовка и проведение похода выходного дня (осенний)	
5	Подготовка и проведение похода выходного дня. Инструктаж	1
6	Подготовка и проведение похода выходного дня. Пешая экскурсия	1
7	Подготовка и проведение похода выходного дня. Городской парк	1
8	Подготовка и проведение похода выходного дня. Берег реки Волги	1
9	Подготовка и проведение похода выходного дня. Краеведческий музей	1
10	Подготовка и проведение похода выходного дня. Отработка изученных туристических умений и навыков	1
	Основы туризма	
11	Безопасность юного туриста зимой. Экипировка юного туриста	1
12	Ориентирование на местности. Преодоление препятствий	1
13	Быт юного туриста	1
14	Спортивные туристические игры	1

	Подготовка и проведение похода выходного дня (зимний)	
15	Подготовка и проведение похода выходного дня. Инструктаж	1
16	Подготовка и проведение похода выходного дня. Пешая экскурсия	1
17	Подготовка и проведение похода выходного дня. Городской парк	1
18	Подготовка и проведение похода выходного дня. Берег реки Волги	1
19	Подготовка и проведение похода выходного дня. Краеведческий музей	1
20	Подготовка и проведение похода выходного дня. Отработка изученных туристических умений и навыков	1
	Основы туризма	
21	Безопасность юного туриста весной. Экипировка юного туриста	1
22	Ориентирование на местности. Преодоление препятствий	1
23	Быт юного туриста	1
24	Спортивные туристические игры	1
	Подготовка и проведение похода выходного дня (весенний)	
25	Подготовка и проведение похода выходного дня. Инструктаж	1
26	Подготовка и проведение похода выходного дня. Пешая экскурсия	1
27	Подготовка и проведение похода выходного дня. Городской парк	1
28	Подготовка и проведение похода выходного дня. Берег реки Волги	1
29	Подготовка и проведение похода выходного дня. Краеведческий музей	1
30	Подготовка и проведение похода выходного дня. Отработка изученных туристических умений и навыков	1
	Подготовка и проведение однодневного похода	
31	Разработка маршрута	1
32	Техника безопасности	1
33	Распределение обязанностей	1

34	Итоги состоявшегося похода	1
	ИТОГО	34

Список литературы

Литература для учителя:

1. Антропов К., Расторгуев М. Узлы. - М: ЦДЮТур МО РФ, 1994. Куликов В. М., Константинов Ю. С.
2. Балабанов И. В. «Узлы» - М., 2007. – 80 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
4. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2003. – 576 с.
5. Изд Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., -во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 384 с.
6. Константинов Ю.С. «Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие» - М., Издательство ЦДЮТиК МО РФ, 2000.
7. Куликов В. М., Константинов Ю.С. «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., ЦДЮТиК МО РФ, 2004.8

Литература для учащегося и родителей

1. Алексеев А. А. Питание в туристском походе: Пособие для инструкторов и преподавателей туризма в школе. — М., 2006.
2. Большой энциклопедический словарь. – М., 1997.
3. Карманная энциклопедия туриста /Автор-составитель Шабанов А. М. — М.: Вече, 2004.
4. Лях В.И.Физическая культура: Учеб. для 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — М., 2006—2007.
5. Петров С.В. Первая помощь в экстремальных ситуациях: практическое пособие / С.В.Петров, В.Г.Бубнов. – М., 2000.
6. Смирнов А.Т. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. Для 10—11 кл. общеобразоват. учрежд. / А.Т.Смирнов, Б.И.Мишин, П.В.Ижевский; под общ. ред. А.Т.Смирнова. – 6-е изд. – М., 2006.
7. Шаповал Г. Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экоперспектива, 1999.

Используемые электронные ресурсы:

- 1) Памятка юным туристам - <https://multiurok.ru/files/pamiatka-iunogo-turista.html>
- 2) Советы юным туристам - <https://www.syutur.ru/index.php/sovety-yunym-tur/64-sovety-yunym-turistam>
- 3) Школа юного туриста, первая помощь - <https://sport-marafon.ru/club/shkola-yunogo-turista-pervaya-pomoshch-v-pokhode-dlya-detey-i-podrostkov-8/>
- 4) Методическое пособие «Спортивный туризм и подготовка к межсезонным походам» - <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/mietodichieskoie-posobiie-sportivnyi-turizm-i-podghotovka-k-miezhsezonnym-sportivnym-pokhodam>