

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Синеборская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Синеборская СОШ»  
Сафронова Н.В.

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023 – 2024 уч. год**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Спортивный туризм»

Форма реализации программы – очная;  
Год обучения – первый;  
Номер группы – 1, 2;  
Возраст обучающихся – 9-17 лет.

Составитель:  
Сысоева М.А.,  
педагог дополнительного образования.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	<b>Направленность</b> дополнительной общеразвивающей программы	Туристско-краеведческая
2.	<b>Уровень сложности</b> дополнительной общеразвивающей программы	Базовый
3.	<b>Особенности обучения</b> в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации <u>содержания</u> , подготовка к <u>знаменательным датам</u> , юбилеям детского объединения, учреждения, <u>реализация проектов</u> ). <b>Изменения содержания</b> , необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеразвивающей программы, обоснование изменений (причины замены тем)	Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителем занятий совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности
4.	<b>Особенности организации</b> образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием: <ul style="list-style-type: none"> <li>• количества учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе;</li> <li>• количества учебных часов согласно расписанию;</li> <li>• информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы</li> </ul>	1 группа - 108 часов/3 часа в неделю 2 группа - 216 часов/6 часов в неделю
5.	<b>Цель</b> рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Создание условий для формирования потребности в непосредственном познании мира, физическое развитие детей и выработка у них потребности здорового образа жизни, экологическое воспитание, формирование у детей лидерских качеств, чувства взаимопомощи, способности работы в коллективе, через приобретение специальных знаний в области пешеходного туризма и ориентирования
6.	<b>Задачи</b> на текущий учебный год для конкретной учебной группы	<b>Обучающие:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. овладение обучающимися знаниями в области спортивного туризма и краеведения;</li> <li>2. обучение умениям и навыкам, необходимым для организации и проведения полевых работ, лагерей и экспедиций;</li> <li>3. овладение навыками содержательного досуга.</li> </ol> <b>Развивающие:</b>

		<p>1. развитие познавательных способностей, приобретение необходимых умений и навыков для проведения научно-исследовательской работы;</p> <p>2. физическая подготовка обучающихся;</p> <p>3. развитие инициативы и индивидуальных способностей.</p> <p><b>Воспитывающие:</b></p> <p>1. участие в мероприятиях по охране природы и воспитание бережного отношения к природе и окружающему миру;</p> <p>воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи</p>
7.	<b>Режим занятий</b> в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми <u>вариантами и обоснованием выбора варианта</u> , продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	<p>1 группа - 3 часа в неделю по 45 минут</p> <p>2 группа - 6 часов в неделю по 45 минут</p> <p>При составлении программы учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели, продолжительность учебного часа – академическая)</p>
8.	<b>Формы занятий</b> (пояснить, чем обусловлен <u>выбор конкретных форм учебных занятий</u> и их сочетание между собой)	<p>Индивидуальная, групповая.</p> <p>Беседа, встреча с интересными людьми, походы, игра, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, эстафета, лекция, тренировка.</p>
9.	<b>Ожидаемые результаты</b> в текущем учебном году и <u>форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</u>	<p>Участие в походах, районном туристическом слете, участие в соревнованиях на разном уровне (городские, районные, краевые)</p> <p>Преобладающие формы контроля: результат выступления на соревнованиях, контрольные старты, тестирование, зачет, опрос, практическая работа, наблюдение, викторина, индивидуальное занятие</p>

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Спортивный туризм»  
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия		Тема занятия	Количество часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
	1 группа	2 группа		Теория 1 группа/ 2 группа	Практика 1 группа/ 2 группа			
1			<b>Требования ТБ на тренировках, занятиях</b>	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Инструктаж	Зачет	
2			Виды туризма, их различия и особенности	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
3			Туризм как способ изучения родного края	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
4			Личное и групповое снаряжение		1ч./2ч.	Беседа	Опрос	
5			Узлы – названия, назначение, область и варианты применения		1ч./2ч.	Беседа	Опрос	
6			Палатки и шатры, их виды, особенности, способы постановки		1ч./2ч.	Беседа	Опрос	
7			<b>Упражнения на развитие координационных способностей</b>	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
8			Упражнения на развитие выносливости	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
9			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
10			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
11			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
12			Упражнения на развитие выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
13			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
14			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
15			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	

16			Упражнения на развитие выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
17			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
18			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
19			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
20			Упражнения на развитие выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
21			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
22			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
23			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
24			Упражнения на развитие выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
25			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
26			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
27			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
28			Упражнения на развитие выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
29			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
30			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
31			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
32			Упражнения на развитие выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
33			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
34			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
35			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
36			Упражнения на развитие выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
37			<b>Техника безопасности с техническим снаряжением</b>	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Инструктаж	Зачет	
38			Создание представления о работе с веревками, страховочной системой, карабинами	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
39			Создание представления о работе с веревками,		1ч./2ч.	Практикум	Соревнован	

			страховочной системой, карабинами				ие	
40			Создание представления о работе с веревками, страховочной системой, карабинами		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
41			Вязка узлов: прямой, проводник, брамшкотовый	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Наблюдение	
42			Вязка узлов: проводник-восьмерка, стремя, штык	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Наблюдение	
43			Вязка узлов: встречный, грейпвайн	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Наблюдение	
44			Преодоление условных препятствий: «водные»		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
45			Переправы через условные препятствия на высоте 2 – 3 м		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
46			Преодоление условных препятствий: «лощины»		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
47			Преодоление условных горных участков		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
48			Преодоление условных препятствий: «овраги»		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
49			Преодоление условных препятствий: «овраги»		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
50			Преодоление условных препятствий: «болото»		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
51			Спуск дюльфером, использование спусковых устройств	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Наблюдение	
52			Траверсирование		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
53			Траверсирование		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
54			Траверсирование		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
55			<b>Ориентирование как отдельный вид спорта</b>	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
56			Соревнования. Правила, виды соревнований, ранги	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
57			Обращение с компасом, обращение с картой		1ч./2ч.	Практикум	Опрос	
58			Контрольный пункт (КП), обозначения, призмы, способы		1ч./2ч.	Практикум	Опрос	

			отметки					
59			Правила техники безопасности при ориентировании на местности	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Инструктаж	Зачет	
60			Особенности передвижения по пересеченной местности		1ч./2ч.	Практикум	Опрос	
61			<b>Упражнения на развитие специальной выносливости</b>	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
62			Упражнения на развитие силовых способностей	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Наблюдение	
63			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
64			Упражнения на развитие координационных способностей	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
65			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
66			Упражнения на развитие специальной выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
67			Упражнения на развитие силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
68			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
69			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
70			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
71			Упражнения на развитие специальной выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
72			Упражнения на развитие силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
73			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
74			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
75			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
76			Упражнения на развитие специальной выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
77			Упражнения на развитие силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
78			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
79			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
80			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
81			Упражнения на развитие специальной выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
82			Упражнения на развитие силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	

83			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
84			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
85			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
86			Упражнения на развитие специальной выносливости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
87			Упражнения на развитие силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
88			Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
89			Упражнения на развитие координационных способностей		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
90			Упражнения на развитие гибкости		1ч./2ч.	Тренировка	Наблюдение	
91			<b>Создание представления о спортивной карте, условные знаки</b>	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
92			Создание представления о спортивной карте, ориентирование в заданном направлении	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
93			Создание представления о спортивной карте		1ч./2ч.	Практикум	Опрос	
94			Ориентирование карты на местности	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Индивидуальное задание	
95			Ориентирование карты на местности		1ч./2ч.	Практикум	Индивидуальное задание	
96			Передвижение с картой по местности под руководством		1ч./2ч.	Практикум	Наблюдение	
97			Передвижение с картой по местности под руководством		1ч./2ч.	Практикум	Наблюдение	
98			Сопоставление объектов на карте и на местности		1ч./2ч.	Практикум	Индивидуальное задание	
99			Сопоставление объектов на карте и на местности		1ч./2ч.	Практикум	Индивидуальное задание	
100			Сопоставление объектов на карте и на местности		1ч./2ч.	Практикум	Индивидуальное задание	
101			Ориентирование вдоль линейных объектов в различных вариантах	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Беседа	Опрос	
102			Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах		1ч./2ч.	Тренировка	Соревнования	



103			Ориентирование вдоль дорог в различных вариантах		1ч./2ч.	Тренировка	Соревнования	
104			Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Самостоятельная работа	Наблюдение	
105			Составление схемы класса (помещения, спортзала) в масштабе 1:100 или 1: 50	0,5ч./1ч.	0,5ч./1ч.	Самостоятельная работа	Зачет	
106			Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
107			Ориентирование по схеме спортзала или школьного стадиона		1ч./2ч.	Практикум	Соревнование	
108			Контрольный старт		1ч./2ч.	Практикум	Зачет	
				12ч./24ч.	96ч./192ч			
			<b>Всего</b>		<b>108ч./216ч.</b>			

**ПЕРЕЧЕНЬ ДИДАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ НА ТЕКУЩИЙ УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Наименование элементов перечня
1	Комплект плакатов: <ul style="list-style-type: none"><li>• оказание первой медицинской помощи;</li><li>• определение местонахождения на местности;</li><li>• карты местности.</li></ul>
2	<b>Лекционный материал представлен</b> теорией о развитии туристического движения в России.
3	Методические пособия, карта диагностики физического развития ребенка.
4	Материалы по подготовке к занятиям.
5	Тематическая литература.