

Приложение к Основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования МБОУ  
СОШ № 21 (утверждена приказом от  
29.08.2025 г. № 423)

**Рабочая программа по  
учебному физическая культура  
Модуль «Спортивный туризм»  
5- 9 классы**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Физическая культура

Модуль "Спортивный туризм" (далее - модуль по спортивному туризму, спортивный туризм) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Спортивный туризм является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья обучающихся. В образовательном процессе средства туризма содействуют практическому закреплению знаний многих изучаемых предметов образовательной программы, комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма обучающегося, укрепляя и повышая их функциональный уровень. Спортивный туризм выделяется среди других командных видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется значительных средств на приобретение соответствующего снаряжения и инвентаря. Спортивный туризм можно организовать в смешанных группах для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе в условиях природной среды.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Спортивный туризм

Целью изучения модуля по спортивному туризму 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.

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ Спортивный туризм

Модуль по спортивному туризму доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и

расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по спортивному туризму сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по спортивному туризму поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль по спортивному туризму может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по спортивному туризму с выбором различных элементов спортивного туризма, с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью); в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объем в 5 - 9 классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 5 - 9 классах - по 34 часа)

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА Физическая культура Модуль "Спортивный туризм"**

### **5 КЛАСС**

#### **1) Знания о спортивном туризме.**

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды-победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом.

Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

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

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

2) Способы самостоятельной деятельности.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным

туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### 3) 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: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

## 6 КЛАСС

### 1) Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом.

Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

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

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

2) Способы самостоятельной деятельности.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### 3) 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: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

## 7 КЛАСС

### 1) Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом.

Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

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

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

2) Способы самостоятельной деятельности.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.



Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### 3) 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: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

## 8 КЛАСС

### 1) Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды-победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом.

Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

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

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

2) Способы самостоятельной деятельности.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### 3) 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: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

## 9 КЛАСС

### 1) Знания о спортивном туризме.

История зарождения спортивного туризма. Известные отечественные спортивные туристы и тренеры. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современном спортивном туризме.

Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды-победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Виды спортивного туризма (пешеходный, горный, водный, лыжный, велосипедный, авто-мото, конный, спелео и другие). Основные понятия о маршрутах и дистанциях в туризме, снаряжении и инвентаре.

Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.

Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом.

Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению.

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

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств туристов. Основные средства и методы обучения технике и тактике вида спортивного туризма.

## 2) Способы самостоятельной деятельности.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом. Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарем.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды (группы) команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

## 3) 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: "Фриуроп", "Эстафеты", "Лабиринт" и другие. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.

Техника вида спортивного туризма. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать травматизма.

Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений.

Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.

Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.

Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке туристов.

Участие в соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития страны и спортивного туризма; готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по спортивному туризму, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивного туризма профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по спортивному туризму; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и

условиях; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спортивного туризма и составлять планы в рамках физкультурноспортивной 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, туристской, 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.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 КЛАСС 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 соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи; освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов; использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов; соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом; способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных

туристов; взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

## 6 КЛАСС

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 соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов; использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов;

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

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных туристов; взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

7 КЛАСС 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 соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи;

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов; соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом; способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных туристов; взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

8 КЛАСС 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 соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи; освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов; использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов; соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом; способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных туристов; взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

9 КЛАСС 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 соревнований по спортивному туризму, знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по туризму и основных функций судей, жестов судьи; освоение и демонстрация базовых технических приемов техники вида спортивного туризма, знание, демонстрация базовых тактических действий туристов; использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям юных туристов; соблюдение правил личной гигиены и ухода за туристским снаряжением и инвентарем, подбора одежды и обуви для занятий спортивным туризмом; способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств спортивного туризма, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности юных туристов; взаимодействие в туристском коллективе при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме	3	
2	Способы самостоятельной деятельности.	10	
3	Физическое совершенствование	21	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме	3	
2	Способы самостоятельной деятельности	10	
3	Физическое совершенствование	21	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме	3	
2	Способы самостоятельной деятельности	10	
3	Физическое совершенствование	21	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме	3	
2	Способы самостоятельной деятельности	10	
3	Физическое совершенствование	21	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме	3	
2	Способы самостоятельной деятельности	10	
3	Физическое совершенствование	21	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме. Правила безопасного поведения во время занятий спортивным туризмом.	1	<a href="http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm">http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm</a>
2	История зарождения и развития спортивного туризма. Виды спортивного туризма ( пешеходный, горный, водный, лыжный и т.д.)	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
3	Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, гражданского патриотизма, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения)	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
4	Способы самостоятельной деятельности. Организация туристского бивака.	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
5	Сбор рюкзака.	1	
6	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Разновидности ходьбы.	1	



7	Выбор места для бивака, установка палатки.	1	
8	Характерные травмы туристов и мероприятия по их предупреждению. Первая доврачебная помощь.	1	
9	Физическое совершенствование. Упражнения на равновесие.	1	
10	Лазание по шведской стенке.	1	
11	Развитие координации движения.	1	
12	Висы и упоры.	1	
13	Способы самостоятельной деятельности. Подвижные игры с элементами туризма. Перелезание через предметы.	1	
14	Подлезание под различными предметами.	1	
15	Эстафеты с переноской предметов.	1	
16	Способы самостоятельной деятельности. Техника безопасности при занятиях на местности.	1	
17	Способы самостоятельной деятельности Понятие карта и схема. Ориентирование на местности.	1	
18	Упражнения на развитие координации движений.	1	

19	Упражнения на равновесие.	1	
20	Способы самостоятельной деятельности. Первая доврачебная помощь.	1	
21	Упражнения на прыгучесть.	1	
22	Установка палатки.	1	

23	Соревнования (установка палатки, полоса препятствий с элементами туризма.)	1	
24	Висы и упоры.	1	
25	Упражнения на развитие скорости.	1	
26	Эстафеты с переноской предметов. Подвижные игры и правила их проведения.	1	
27	Способы самостоятельной деятельности. Первая доврачебная медицинская помощь.	1	
28	Упражнения на развитие силы.	1	
29	Перелезание через различные предметы.	1	
30	Упражнения на развитие зрительной памяти.	1	
31	Топография и ориентирование на местности.	1	
32	Соревнования по ориентированию. Правила безопасного поведения во время туристских соревнований.	1	

33	Способы самостоятельной деятельности. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Упражнения на равновесие.	1	
34	Итоговый урок. Фотоотчет о состоявшихся походах	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме. История зарождения спортивного туризма. Официальные правила соревнований по спортивному туризму.	1	<a href="http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm">http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm</a>
2	Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены.	1	
3	Туризм и краеведение. Легенды и были родного края.	1	
4	Способы самостоятельной деятельности. Поход – знакомство. Известные отечественные туристы и тренеры.	1	

5	Быт юного туриста. Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы. Правила безопасного поведения во время туристских соревнований в качестве болельщика, зрителя.	1	
6	Кухня юного туриста	1	
7	Основные требования к бивакам. Планировка бивака.	1	
8	Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	1	
9	Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Меры по охране природы.	1	

10	Способы самостоятельного освоения двигательных действий. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1	
11	Экскурсия в природу. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу.	1	
12	Сообщения о прохождении маршрута. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода	1	
13	Составление отчета о походе	1	

14	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию выносливости.	1	
15	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию выносливости.	1	
16	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Бег по пересеченной местности.	1	
17	Подвижные игры с элементами туризма. Эстафета.	1	
18	Подвижные игры с элементами туризма. Лабиринт.	1	
19	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию силы	1	
20	Техника вида спортивного туризма Передвижения : ходьба, бег, прыжки,	1	

	остановки и падения. Ориентирование на местности.		
21	Топография. Виды карт. Масштаб.	1	
22	Топографические знаки. Чтение карты.	1	
23	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.	1	

24	Преодоление препятствий	1	
25	Туристские узлы и их назначение	1	
26	Отработка приемов вязания. Применение узлов в реальных условиях.	1	
27	Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.	1	
28	Упражнения на развитие зрительной памяти.	1	
29	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Бег по пересеченной местности.	1	
30	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию гибкости.	1	
31	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1	
32	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1	
33	«Знакомая тропинка (описание туристической тропы)»	1	
34	Итоговый урок. Фото отчет о состоявшихся походах.	1	

<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34	
--	----	--

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации. Место спортивного туризма в Единой всероссийской спортивной классификации.	1	<a href="http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm">http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm</a>
2	Влияние занятий спортивным туризмом на формирование положительных качеств личности. Основные средства и методы обучения технике и тактике спортивного туризма.	1	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
3	Туризм и краеведение. Туристические маршруты родного края.	1	Сайт ГорСЮТур "Полюс" г. Нижний Тагил
4	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня при занятиях спортивным туризмом. Правила личной гигиены.	1	
5	Экскурсия в природу. Подбор материала о районе похода. Смета похода. Проверка готовности группы к походу.	1	



6	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Поход – знакомство. Быт юного туриста. Распределение обязанностей юных туристов при формировании туристской группы.	1	
---	---	---	--

7	Основные требования к бивакам. Планировка бивака. Взаимодействие участников группы на бивачных работах.	1	
8	Кухня юного туриста. Особенности питания , Нормы продуктов.	1	
9	Типы костров. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива.	1	
10	Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Меры по охране природы.	1	
11	Сообщения о прохождении маршрута. Режим дня. Права и обязанности руководителя и участников похода. Составление отчета о походе.	1	
12	Топография. Виды карт. Масштаб.	1	
13	Туристские узлы и их назначение	1	

14	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	1	
15	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
16	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	

17	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивному туризму. Упражнения на развитие зрительной памяти.	1	
18	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию выносливости.	1	
19	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Бег по пересеченной местности.	1	
20	Подвижные игры с элементами туризма и правила их проведения. Эстафета.	1	

21	Подвижные игры с элементами туризма. Лабиринт.	1	
22	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию силы	1	
23	Ориентирование на местности.	1	
24	Топографические знаки. Чтение карты.	1	
25	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.	1	
26	Взаимодействия участников команды на туристических дистанциях в различных видах спортивного туризма	1	
27	Преодоление препятствий. Организация и проведение самостоятельных занятий по туризму.	1	

28	Отработка приемов вязания. Применение узлов в реальных условиях.	1	
29	Работа с веревкой на страховке и при преодолении препятствий.	1	
30	Специальные подготовительные упражнения для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Бег по пересеченной местности.	1	

31	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений по развитию гибкости.	1	
32	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1	
33	Учебно-тренировочный поход.	1	
34	Итоговый урок. Фото отчет о состоявшихся походах.	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме. Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Требования к местности и дистанциям соревнований.	1	<a href="http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm">http://rostovtur.narod.ru/resurs/resurs2012.htm</a>
2	Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности.	1	
3	Регионы Российской Федерации, развивающие спортивный туризм, команды победители Всероссийских соревнований.	1	

4	Способы самостоятельной деятельности. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами спортивного туризма	1	
5	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивному туризму. Дневник самонаблюдения	1	
6	Подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений для развития физических данных.	1	
7	Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований	1	

8	Правила безопасного, правомерного поведения во время туристских соревнований	1	
9	Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены.	1	
10	Требования к одежде и обуви для занятий спортивным туризмом.	1	
11	Правила ухода за туристским снаряжением и инвентарём.	1	

12	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственного участия и своей команды, команды соперников.	1	
13	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности юных туристов.	1	
14	Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.	1	
15	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	1	
16	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений без предметов и с предметами	1	

	для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости).		
17	Физическое совершенствование. Комплекс упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости).	1	

18	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма.	1	
19	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма	1	
20	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой спортивного туризма. Участие в соревновательной деятельности.	1	
21	Техника вида спортивного туризма. Передвижения : ходьба, бег, прыжки. остановки и падения. Приёмы, позволяющие избежать травматизма.	1	
22	Техника вида спортивного туризма. Передвижения : ходьба, бег, прыжки. остановки и падения. Приёмы, позволяющие избежать травматизма.	1	
23	Техника вида спортивного туризма. Передвижения : ходьба, бег, прыжки.	1	

	остановки и падения. Приёмы, позволяющие избежать травматизма. Участие в соревновательной деятельности.		
24	Техника вида спортивного туризма. Передвижения : ходьба, бег, прыжки. остановки и падения. Приёмы, позволяющие избежать травматизма.	1	
25	Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений	1	
26	Индивидуальные действия. Выбор должности в туристской группе в зависимости от навыков и предпочтений	1	
27	Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах.	1	
28	Групповые действия. Взаимодействия участников туристской группы на маршруте и бивачных работах. Участие в соревновательной деятельности.	1	
29	Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма.	1	
30	Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма. Ориентирование	1	



31	Взаимодействия участников команды на туристских дистанциях в различных видах спортивного туризма. Скалолазание.	1	
32	Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке.	1	
33	Учебно-тренировочные походы и сборы по тактико-технической подготовке.	1	
34	Участие в соревновательной деятельности.	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Знания о спортивном туризме. Официальные правила соревнований по спортивному туризму. Длина дистанции, ее обозначение на карте и оборудование на местности. Туристское многоборье	1	
2	Нормативные документы по туристскому многоборью. Понятие спортивных федераций по спортивному туризму как общественных организаций.	1	
3	Правила поведения туристов-многоборцев и техника безопасности на занятиях и соревнованиях	1	
4	Способы самостоятельной деятельности. Личное снаряжение туриста	1	
5	Групповое снаряжение туриста	1	
6	Основы гигиены, первая доврачебная помощь	1	
7	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний в походе	1	
8	Походная медицинская аптечка	1	

9	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	1	
10	Основные приемы по оказанию первой доврачебной помощи	1	

11	Организация туристского быта	1	
12	Питание в туристском походе	1	
13	Физическое совершенствование Технико-тактическая подготовка вида «Личная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	1	
14	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	1	
15	Технико-тактическая подготовка вида «Командная техника пешеходного туризма (ТПТ)»	1	
16	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	1	
17	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	1	
18	Технико-тактическая подготовка вида «Контрольно-туристский маршрут (КТМ)»	1	
19	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	1	

20	Технико-тактическая подготовка вида «Поисково-спасательные работы (ПСР)»	1	
21	Участие в соревновательной деятельности.	1	
22	Участие в соревновательной деятельности.	1	
23	Ориентирование на местности	1	
24	Картографическая подготовка	1	
25	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	

26	Технико-тактическая подготовка ориентировщика	1	
27	Соревнования по спортивному ориентированию	1	
28	Соревнования по спортивному ориентированию	1	
29	Причины возникновения экстремальных ситуаций в походе и меры их предупреждения	1	
30	Действия группы в экстремальных ситуациях	1	
31	Врачебный контроль, самоконтроль	1	
32	Приемы транспортировки пострадавшего	1	
33	Учебно-тренировочные походы и сборы.	1	

34	Участие в соревновательной деятельности.	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	



