

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»
д. Большое Седельниково

Принята
на заседании педагогического совета
от «30» августа 2025 г.
Протокол № 10



О.В. Дзюба
Приказ № 63/8-ОД от «25» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Давайте срежем»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Горнушкин М.Г.,
педагог дополнительного образования

д. Большое Седельниково, 2025

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Данная программа является адаптированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивного направления**, очной формы обучения, сроком реализации 1 год, для детей 7 -17 лет, базового уровня освоения.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
8. Письмо Минпросвещения России от 20.02.2019 N ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью" (вместе с "Разъяснениями о сопровождении образования обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидностью")
9. Устав учреждения.

Данная программа направлена на:

- создание условий для целостного развития личности ребенка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение к общечеловеческим и национальным ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие педагога с семьей.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в вовлечении ребёнка в активный процесс созидания, направленный на приобретение умений и навыков по спортивному ориентированию, топографии, краеведению, походной жизни, преодолению трудностей, связанные с ночёвкой, адаптацией к местности, овладение навыками полного самообслуживания, повышению уровня физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Занятия туризмом позволяют корректировать нарушения восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения, формируют знания, умения и навыки, необходимые учащимся в повседневной жизни.

Отличительная особенность данной программы заключается в содержании программного материала направлено на формирование системы знаний по истории своего края, своей «малой Родины», основам пешеходного туризма, по организации и проведению туристических походов. Материал кружка имеет краеведческую направленность. Туристско-краеведческая деятельность является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование личности, способствует развитию интеллектуального уровня, развитию наблюдательности у детей, науки общения со сверстниками, взрослыми, окружающим миром, воспитанию бережного отношения к природе. Совершая прогулки, экскурсии, походы учащиеся знакомятся со своим краем, изучают свою страну с «малой Родины», познают патриотические, трудовые, нравственные традиции народа. Изучение родного края – это дополнение к школьным курсам природоведения, экологии, географии, биологии, истории. Как бы ни были глубоки знания, почерпнутые из учебников и книг, они не заменят изучения природы, населения, экологии, не заменят собственных наблюдений, встреч с интересными людьми. Изучение родного края имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Опыт походной жизни развивает первоначальные навыки выживания в природной среде, формирует у ребенка представления о взаимодействии человека и окружающей среды. Совместные путешествия, коллективные действия в условиях походной жизни способствуют формированию моральных качеств личности: коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи, целеустремленности, трудолюбия, настойчивости в достижении цели, дисциплинированности, воспитанию учащихся в духе патриотизма.

Объём программы

Программа рассчитана на 102 часа, срок реализации 1 год, очная форма обучения, базовый уровень освоения.

Формы организации образовательного процесса – групповые, микрогрупповые, индивидуальные занятия.

Виды занятий – теория, практика, поход

Режим занятий 3 часа в неделю

Условия реализации программы

Группы формируются без учета возраста учащихся на основе знаний предмета обучения и желания заниматься в объединении.

Состав группы - 15 человек.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Большая часть учебного времени отведена практическим занятиям. Плановые занятия проходят на учебно-материальной базе школы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности туризма для укрепления собственного здоровья и организации активного отдыха, патриотических чувств, развитию любви к природе, своей семье и уважительному отношению к своему окружению.

Задачи программы:

- обучение основам туристской подготовки, элементам техники и тактики пешеходного туризма, доврачебной медицинской помощи; приемам техники безопасности, организации быта в походах;
- расширение и углубление знаний учащихся, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине;
- развитие туристских умений, навыков, творческих, организаторских способностей через совместную развивающую, познавательную деятельность;

- воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края;
- формирование мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом, сохранение и укрепление своего здоровья, выработку умений и навыков здорового образа жизни, осознание каждым ребенком собственной ответственности за свое здоровье.

1.3. Учебный план

Учебно-тематический план занятий.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1. <i>Введение в туризм.</i>				
1.1	Туризм в России. Виды туризма. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	-
2. <i>Ориентирование и топография.</i>				
2.1	Масштаб. Компас, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана и графика	16	8	8

	движения. План и карта.			
<i>3. Основы медицинских знаний.</i>				
3.1	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.	6	6	-
3.2	Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь.	9	6	3
3.3	Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Уход за больным в походе.	9	6	3
<i>4. Организация питания в походе.</i>				
4.1	Основные характеристики суточного питания. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Хранение продуктов в пути.	18	10	8
<i>5. Туристское снаряжение.</i>				
5.1	Групповое, личное и специальное снаряжение	12	6	6

	туристов. Главные требования к предметам снаряжения. Устройство туристской палатки.			
5.2	Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.	8	2	6
<i>6. Туристские узлы.</i>				
6.1	Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.	14	4	10
<i>7. Туристские бивуаки.</i>				
7.1	Что такое привал и бивак в походе. Типы костров и их назначение.	4	2	2
<i>8. Итоговое занятие</i>		3	-	3
Всего:		102	53	49

Содержание программы.

Тема 1. Безопасность туризма. 3ч.

Инструктажи по технике безопасности в туристском походе.

Тема 2. Ориентирование и топография. 16ч.

Масштаб. Компас, ориентирование во времени. Прокладка маршрута, составление плана и графика движения. План и карта.

Практические занятия:

1. «Работа с картой и компасом».
2. «Составление плана местности».

Тема3. Основы медицинских знаний. 24ч.

Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему. Индивидуальный медицинский пакет туриста. Первая медицинская помощь. Опасности бесконтрольного употребления грибов, ягод, трав. Уход за больным в походе.

Практические занятия:

- 3-4. «Оказание доврачебной помощи подручными средствами».

Тема 4. Организация питания в походе. 18ч.

Основные характеристики суточного питания. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Хранение продуктов в пути.

Тема 5. Туристское снаряжение. 20ч.

Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения. Устройство туристской палатки. Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения.

Практические занятия:

5. «Укладка рюкзака».

6. «Постановка палатки».

Тема 6. Туристские узлы. 14ч.

Определение узла, требования к узлам, группы узлов по назначению. Основные туристские узлы.

Практические занятия:

7-8. «Изучение навыков вязания основных туристских узлов».

9-10. «Отработка навыков вязания основных туристских узлов».

11-13. «Закрепление навыков вязания основных туристских узлов».

Тема 7. Туристские бивуаки. 4ч.

Что такое привал и бивак в походе. Типы костров и их назначение. *Практические занятия:*

14. «Разжигание костров».

Итоговое занятие: 3ч.

Планируемые результаты.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Давайте срежем» направлена на достижение следующих планируемых результатов:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в туристической деятельности и адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- формирование знаний о туризме и его роли в укреплении здоровья;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Умения: собирать снаряжение для многодневного похода с учётом метеорологических прогнозов; оказывать доврачебную помощь пострадавшему; ориентироваться по компасу и топографической карте; применять на практике технику вязания узлов; организовать питание в походных условиях; Разбить бивак для привала на маршруте похода и для ночёвки в многодневном походе.

Знания: виды и типы костров, правила разведения костров и пожарной безопасности; правила установки палаток в пешем походе, виды палаток для массового пешеходного туризма; правила техники безопасности при выполнении движения в туристской группе; принцип работы и составные части туристского компаса, правила ориентирования по топографической карте и компасу, топографические знаки; способы оказания доврачебной помощи, состав туристской аптечки; виды туристских узлов и способы их применения; "составные части" туристского бивака и правила расположения его элементов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно -тематический план.

№	Тема занятия	Дата
1.	Инструктажи по технике безопасности.	
2.	Инструктажи по технике безопасности.	
3.	Инструктажи по технике безопасности.	
4.	Масштаб.	
5.	Масштаб.	
6.	Масштаб.	
7.	Компас, ориентирование во времени.	
8.	Компас, ориентирование во времени.	
9.	Компас, ориентирование во времени.	
10.	Прокладка маршрута.	
11.	Прокладка маршрута.	
12.	Прокладка маршрута.	
13.	План и карта.	
14.	План и карта.	

15.	План и карта.	
16.	Практическое занятие 1. «Работа с картой и компасом».	
17.	Практическое занятие 1. «Работа с картой и компасом».	
18.	Практическое занятие 1. «Работа с картой и компасом».	
19.	Практическое занятие 2. «Составление плана местности».	
20.	Практическое занятие 2. «Составление плана местности».	
21.	Практическое занятие 2. «Составление плана местности».	
22.	Гигиена туриста.	
23.	Гигиена туриста.	
24.	Гигиена туриста.	
25.	Доврачебная помощь пострадавшему.	
26.	Доврачебная помощь пострадавшему.	
27.	Доврачебная помощь пострадавшему.	
28.	Индивидуальный медицинский пакет туриста.	
29.	Индивидуальный медицинский пакет туриста.	
30.	Индивидуальный медицинский пакет туриста.	
31.	Первая медицинская помощь.	

32.	Первая медицинская помощь.	
33.	Первая медицинская помощь.	
34.	Опасности употребления грибов, ягод, трав.	
35.	Опасности употребления грибов, ягод, трав.	
36.	Опасности употребления грибов, ягод, трав.	
37.	Уход за больным в походе.	
38.	Уход за больным в походе.	
39.	Уход за больным в походе.	
40.	Практическое занятие 3. «Оказание доврачебной помощи».	
41.	Практическое занятие 3. «Оказание доврачебной помощи».	
42.	Практическое занятие 3. «Оказание доврачебной помощи».	
43.	Практическое занятие 4. «Оказание доврачебной помощи».	
44.	Практическое занятие 4. «Оказание доврачебной помощи».	
45.	Практическое занятие 4. «Оказание доврачебной помощи».	
46.	Основные характеристики суточного питания.	
47.	Основные характеристики суточного питания.	
48.	Основные характеристики суточного питания.	

49.	Режим питания.	
50.	Режим питания.	
51.	Режим питания.	
52.	Нормы закладки основных продуктов.	
53.	Нормы закладки основных продуктов.	
54.	Нормы закладки основных продуктов.	
55.	Хранение продуктов в пути.	
56.	Хранение продуктов в пути.	
57.	Хранение продуктов в пути.	
58.	Снаряжение туристов.	
59.	Снаряжение туристов.	
60.	Снаряжение туристов.	
61.	Предметы снаряжения.	
62.	Предметы снаряжения.	
63.	Предметы снаряжения.	
64.	Устройство туристской палатки.	
65.	Устройство туристской палатки.	

66.	Устройство туристской палатки.	
67.	Правила укладки рюкзака.	
68.	Правила укладки рюкзака.	
69.	Правила укладки рюкзака.	
70.	Демонстрация снаряжения.	
71.	Демонстрация снаряжения.	
72.	Демонстрация снаряжения.	
73.	Практическое занятие 5. «Укладка рюкзака».	
74.	Практическое занятие 5. «Укладка рюкзака».	
75.	Практическое занятие 5. «Укладка рюкзака».	
76.	Практическое занятие 6. «Постановка палатки».	
77.	Практическое занятие 6. «Постановка палатки».	
78.	Практическое занятие 6. «Постановка палатки».	
79.	Группы узлов по назначению.	
80.	Группы узлов по назначению.	
81.	Группы узлов по назначению.	
82.	Основные туристские узлы.	

83.	Основные туристские узлы.	
84.	Основные туристские узлы.	
85.	Практическое занятие 7. «Навыки вязания туристских узлов».	
86.	Практическое занятие 7. «Навыки вязания туристских узлов».	
87.	Практическое занятие 7. «Навыки вязания туристских узлов».	
88.	Практическое занятие 8. «Навыки вязания туристских узлов».	
89.	Практическое занятие 8. «Навыки вязания туристских узлов».	
90.	Практическое занятие 8. «Навыки вязания туристских узлов».	
91.	Практическое занятие 9. «Навыки вязания туристских узлов».	
92.	Практическое занятие 9. «Навыки вязания туристских узлов».	
93.	Практическое занятие 9. «Навыки вязания туристских узлов».	
94.	Привал и бивак. Типы костров.	
95.	Привал и бивак. Типы костров.	
96.	Привал и бивак. Типы костров.	
97.	Практическое занятие 10. «Разжигание костра».	
98.	Практическое занятие 10. «Разжигание костра».	
99.	Практическое занятие 10. «Разжигание костра».	

100.	Итоговое занятие. Поход выходного дня.	
101.	Итоговое занятие. Поход выходного дня.	
102.	Итоговое занятие. Поход выходного дня.	

2.2. Условия реализации программы

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Рабочая программа дополнительного образования туристического кружка «Давайте срежем» по физкультурно-спортивному направлению предполагает наличие необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного, а также обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты всех масштабов; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и специальное туристическое снаряжение.

Оборудование	Количество
Рюкзак туристский	15
Спальный мешок	15
Палатки туристские	5

Коврик туристский	15
Компас	10
Медицинская аптечка	2
Веревка основная (40 м) 10мм	3
Веревка вспомогательная (40 м.) 8мм	3
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	3
Секундомер	3

2.3. Формы аттестации

Формы оценки обученности:

- оценочный зачет, тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах, походах;
- контрольные занятия, упражнения.

2.4. Контрольно-измерительные материалы

Критерии результативности программы.

- *Прямыми критериями* оценки результатов обучения служат: успешное усвоение программы по годам обучения, прирост спортивных достижений, участие в походах, соревнованиях.

- *Косвенными критериями* служат: создание стабильного коллектива кружка, заинтересованность учащихся в выбранном виде деятельности, привитие любви и уважения к своей малой Родине, развитие чувства ответственности и товарищества, повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся.

Портфель достижений школьника:

- грамоты, дипломы, благодарности в портфолио ребенка;
- призы за участие в соревнованиях, конкурсах, походах.

2.5. Методическое обеспечение

В программе используются следующие принципы и подходы.

Принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса. Принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к учащимся, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей. Принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала. Деятельностный подход направленный не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами туристической деятельности и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Формы и методы организации работы.

Для реализации программы используются следующие методы обучения:

- 1.Метод проектов.
- 2.Поисково-исследовательский метод.
- 3.Метод самореализации, самоуправления через участие в походах, туристических слётах и экскурсиях, через различные творческие дела.

4.Метод комплексного подхода к образованию и воспитанию.

На занятиях используются следующие формы организации учебной деятельности: лекционные занятия, практические занятия, семинары; тренировка по развитию физических качеств и закреплению различных практических умений и навыков, походы выходного дня, экскурсий, конкурсы, игры, соревнования и другие массовые мероприятия.

2.6. Список литературы

Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Туризм и краеведение. Москва «Просвещение» 1982 год, 352с.

Власов А.А.,Нагорный А.Г. Туризм учебно-методическое пособие. Москва «Высшая школа» 1977год. 95с.

Бардин К.В. Азбука туризма. Москва «Просвещение» 1981год.176с.

Булгаков А.А. Рыжавский Г.Я. Два дня в конце недели. Москва «Физкультура и спорт» 1984 год. 127с.

Кодыш Э.Н. Соревнования туристов. Москва «Физкультура и спорт» 1990 год. 175с.

Симаков В.И. Туристские походы выходного дня. Москва «Советская Россия» 1984 год. 128с.

Ю.А.Штюрмер. Карманный справочник туриста. Москва «Профиздат» 1982год. 224с.

Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися. Управление образованием Брянской области.2004 год. 40с.

Шаповал Г. Д. История туризма. Минск ИП «Эноперспектива»1999год. 216с

Алешин В. М. Туристская топография. Москва «Профиздат» 1985год. 285с.

Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва «Просвещение» 1990год.

Драгачев С. П. Туризм и здоровье. Москва «Знание» 1984год. 345с. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. М., 1986 год. 231с. Шимоновский В. Ф. Питание в туристическом походе. Москва «Профиздат» 1986год. 136с. И.А.Верба. Туристско-краеведческие кружки в школе. Москва «Просвещение» 1988год. 160с. Антропов К., Шибасев А. В. Переправа, М. ,ЦДЮТур, 1998. Куликов В. , Константинов Ю. Топография и ориентирование в туристском путешествии. М. ,ЦДЮТур, 1997. Клименко А.И. Карта и компас -мои друзья. М., Детская литература, 1975. Расторгуев М. Узлы, М., ЦДЮТур, 1994. Штюмер Ю. А. Опасности в туризме, мнимые и действительные, Физкультура и спорт, 1972. Энциклопедия туриста. М., 1993