

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №8 «Образовательный центр» им. В.З.Михельсона  
г. Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Туристическая тропа»  
(8 класс)**

2025- 2026 учебный год

Программа внеурочной деятельности «Туристическая тропа» для учащихся 8 классов состоит из следующих разделов:

- 1) результат освоения курса внеурочной деятельности
- 2) содержание курса
- 3) тематическое планирование.

### **Результат освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Учащиеся научатся:**

- выполнять правила поведения на занятиях по туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть правила ведения ЗОЖ;
- называть основные физические качества человека;
- определять подбор одежды и инвентаря для туристических прогулок и походов;
- самостоятельно выполнять первоначальные действия юного туриста в природе, в быту, в необустроенных условиях.
- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить корректизы в свою работу;
- «читать» простейшие топографические знаки, данные в географическом атласе;
- изучать «Кодекс туриста»;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и туризм», «физические упражнения», «турист», «туристическая группа»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и туризмом на здоровье человека;
- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения туризма, о личной гигиене;

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- первоначальным туристическим умениям и навыкам;
- работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих мыслей и потребностей;

- беречь и защищать природу экологическое мышление.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, ориентируясь в естественной природной среде по природным ориентирам, используя топографические карты, справочную литературу;
- различать виды туристской деятельности;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, приводящие к плохой осанке.
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории формирования различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодеятельный, спортивный); договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, группе, детском коллективе;
- безопасному поведению во время занятий по ОФП в спортивном зале, на спортивной площадке, в природной среде;
- участвовать в ПВД, двухдневных походах, туристских слетах.

## **Содержание курса**

### **1. Вводное занятие - 1 час**

- 1. Виды туризма

### **2. Топография и ориентирование на местности - 3 часа**

- 1. Условные топографические знаки. Работа с картой.
- 2. Ориентирование. Работа с компасом.
- 3. Практическая работа «Ориентирование на местности»

### **3. Туристическое снаряжение - 5 часов**

- 1. Личное снаряжение. Одежда и обувь для летних и зимних походов.
- 2. Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков
- 3. Правила укладки рюкзака.
- 4. Групповое снаряжение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы.
- 5. Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.

### **4. Техника безопасности при проведении походов, путешествий, занятий - 6 часов**

- 1. Правила поведения в незнакомом месте. Техника пешеходного туризма.
- 2. Общая характеристика естественных препятствий. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий.
- 3. Отработка приемов страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий в походе.

4. Порядок движения группы на маршруте. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, по кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по склонам.
5. Виды, назначение туристических узлов.
6. Практическая работа «Техника вязания туристических узлов».

## **5. Организация туристического быта – 6 часов**

1. Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку.
2. Правила установки палаток и размещение в них вещей. Назначение тентов. Правила поведения в палатке.
3. Практическая работа «Установка настилов, палатки»
4. Типы костров, правила их разведения
5. Практическая работа «Разведение костра в походных условиях»
6. Способы добывания воды.

## **6. Экскурсионные объекты Тульского края – 3 часа**

1. Изучение экскурсионных объектов Тульского края: исторические, природные, архитектурные, др. памятные места..
2. Составление карты-маршрута «Туристкою тропой»

## **7. Походная медицинская аптечка – 4 часа**

1. Использование лекарственных растений.
2. Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и

индивидуальные средства.

1. Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода.
2. Правила наложения жгута, ватно - марлевой повязки, обработка ран, промывание желудка.

Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.

## **1. Поход выходного дня – 5 часов**

1. Подготовка к походу выходного дня. Выбор маршрута, снаряжения.
2. - 8.4. Поход выходного дня

### **Приемы и методы:**

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

### **Основные формы организации занятий:**

- Тренировочные (физические упражнения, подвижные игры);
- Соревновательные (соревнования, конкурсы, эстафеты);

- Сюжетно – ролевая игра;
- Занятие - путешествие, экскурсия, туристический поход

№ занятия, дата	Тема занятия	Характеристика учебной деятельности учащихся
1	Вводное занятие. Виды туризма.	Знакомятся с правилами безопасности на занятиях. Знакомство с видами туризма, значением для человека.
2	Условные топографические знаки. Работа с картой.	Знакомство с топографическими знаками. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы»
3	Ориентирование. Работа с компасом.	Обучаются ориентированию на местности по природным признакам. Учатся определять стороны горизонта.
4	Практическая работа «Ориентирование на местности»	Учатся составлению простого плана местности, плана-рисунка на основе глазомерной (визуальной) съемки местности.
5	Типы костров, правила их разведения.	Изучают типы костров, назначение, способы разведения.
6	Практическая работа «Разведение костра в походных условиях»	Практическая работа по разведению костра, виды костров. Работа в группах.
7	Выбор места для привала и ночлега. Основные требования к биваку.	Изучают основные правила установки бивака. Выбор места.
8	Практическая работа «Установка настилов, палатки»	Практическая работа по установке настилов. Работа в группах.
9	Личное снаряжение. Одежда и обувь для летних и зимних походов.	Изучают отличия группового и личного туристического снаряжения, учатся распределять групповое снаряжение между мальчиками и девочками в походе.
10	Типы рюкзаков, спальных мешков, туристических ковриков.	Изучают типы рюкзаков, назначение.
11	Правила укладки рюкзака.	Практическая работа по укладке туристического снаряжения.
12	Групповое снаряжение. Походная посуда для приготовления пищи. Топоры и пилы	Изучают групповое снаряжение, способы транспортировки, правила
13	Типы палаток и их назначение. Работа со снаряжением, уход за ним и его ремонт.	Изучают правила поведения в палатке, технику установки палаток. Просмотр видеофильма.
14	Правила поведения в незнакомом месте. Техника пешеходного туризма.	Составляют памятку безопасности в лесу.

15	Общая характеристика естественных препятствий. Организация самостраховки при преодолении естественных препятствий.	Характеризуют естественные препятствия, возможные на пути туристического маршрута, технику преодоления препятствий.
16	Отработка приемов страховки и самостраховки при преодолении естественных препятствий в походе.	Практическая работа по отработке страховки и самостраховки. Работа со снаряжением.
17	Порядок движения группы на маршруте.	Знакомятся с порядком передвижения на туристических маршрутах. Правила поведения при движении группы.
18	Виды, назначение туристических узлов.	Учат виды узлов, их назначение. Игра «Узелок завяжется - узелок развязается».
19	Практическая работа «Техника вязания туристических узлов»	Учат виды узлов, их назначение. Игра «Узелок завяжется - узелок развязается».
20	Способы добывания воды.	Изучают способы добывания воды, обеззараживания, фильтрации.
21	Кухня юного туриста	Учатся разрабатывать походное меню, подготовке продуктов к походу, их упаковке и транспортировке.
22	Изучение экскурсионных объектов Тульского края исторические, природные, архитектурные, др. памятные места	Беседуют на тему «Интересные страницы родного края. Экскурсия в краеведческий музей.
23	. Изучение экскурсионных объектов Тульского края исторические, природные, архитектурные, др. памятные места	Беседуют о развитии туризма в нашей местности. Просмотр видеофильма о Тульском крае
24	Составление карты-маршрута «Туристкою тропой»	Составляют туристический маршрут выходного дня
25	Использование лекарственных растений.	Изучают лекарственные растения, произрастающие на территории Тульской области. Предназначение, использование.
26	Состав медицинской аптечки. Хранение и транспортировка аптечки в походных условиях. Личная аптечка и индивидуальные средства.	Изучают состав медицинской аптечки, предназначение лекарственных средств, способы применения
27	Отработка приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему в условиях похода.	Отрабатывают приемы оказания первой помощи при различных видах травм.
28	Правила наложения жгута, ватно - марлевой повязки, обработка ран,	Изучают правила наложения жгута, ватно - марлевой повязки, обработки ран,

	промывание желудка. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы.	промывание желудка. Транспортировка пострадавшего в зависимости от характера травмы – работа в парах
29	Походы выходного дня	Закрепляют первоначальные навыки и умения по туризму
30	Туристские игры	Учатся совместно и индивидуально придумывать подвижные игры и эстафеты, загадки, краеведческие викторины. Игры, шуточные конкурсы
31	ОФП юного туриста	Развивают основные двигательные качества, самостоятельно выполняют комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.
32	Подготовка и выпуск стенгазеты.	Участвуют в совместной подготовке, изготовлении и презентации стенных газет, посвященных совершенным туристическим экскурсиям и походам, а также знаковым датам туристического календаря. Разрабатывают темы стенгазет. Участвуют в презентации стенгазеты и выставки .
33	Фотоотчет о состоявшихся походах	Учатся составлению простых отчетов о состоявшихся походах, фотоотчет.
34	Подведение итогов	
	Итого за год: 34 часа, 1 час в неделю.	