

**МУ «Отдел образования Ножай-Юртовского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ГИМНАЗИЯ № 8 ИМ. А.А.АХМЕДОВА С.НОЖАЙ-ЮРТ
НОЖАЙ-ЮРТОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА»
(МБОУ «Гимназия №8 им. А.А.Ахмедова»)
МУ «Нажин-Юьртан муниципальни кӀоштан дешаран дакъа»
Муниципальни бюджетан йукъарадешаран хьукмат
«НАЖИН ЮьРТАРА А.А.АХМЕДОВН ЦӀАРАХ ЙОЛУ ГИМНАЗИИ
№8»
(МБЮХЬ «Нажин Юьртара А.А.Ахмедовн цӀарах йолу гимназии №8»)**

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
МБОУ «Гимназия № 8 им. А.А.
Ахмедова с.Ножай-Юрт»
Протокол № 1 от «19» августа 2024
года

СОГЛАСОВАНА:

Зам.директора МБОУ «Гимназия №
8 им. А.А. Ахмедова с.Ножай-Юрт»
_____ П.М. Магамедова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ»
ДЛЯ 11-ГО КЛАССА
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

с. Ножай-Юрт, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Туристические походы» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования.

- Федеральный Государственный стандарт основного общего образования (от 31.05.2021г. №287)

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова с.Ножай-Юрт» на 2024-2025 уч. год.

- Учебный план МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова с.Ножай-Юрт» на 2024-2025 уч. год.

Пешеходный туризм - трудоемкий, но очень интересный и полезный способ организации досуга учащихся. Такой туризм обладает огромным воспитательным потенциалом. Он приучает детей переносить бытовую неустроенность, различные трудности, брать на себя ответственность, за общее дело; учит бережному отношению к природе и памятникам культуры, рациональному использованию своего времени, сил, имущества, формирует навыки труда по самообслуживанию; способствует развитию самостоятельности учащихся. Последнее имеет особое значение для развития детей школьного возраста. Многие из них начинают испытывать в школе вполне естественные и объяснимые сложности с учебной самоорганизацией. В сочетании с высоким авторитетом и большой ролью в жизни школьника взрослых, к которым он обращается за помощью, это может способствовать нежелательному развитию у него привычки во всем полагаться не на самого себя, а на помощь и мнение взрослого. Склонность к стандартному поведению в сочетании со стремлением выглядеть в глазах взрослого не хуже других детей порождает конформизм некоторых школьников, а также ведет к возможному отказу от своего «Я сам». В силу этих обстоятельств одной из задач, которые стоят перед педагогами, является создание благоприятных условий для развития самостоятельности учащихся. С имеющимся за спиной пережитым опытом самостоятельности подростку легче будет решать новые задачи, легче проживать переходный возраст. Педагогам важно создать для учащихся подобное пространство, которое отвечало бы их насущным возрастным потребностям, и при этом было бы благоприятным для их нравственного развития. Взрослым надо поддерживать природное любопытство учащихся и желание все испытать самим, неуемную физическую энергию и страсть к приключениям и романтике, стремление к независимости, самостоятельности, потребности проявить себя среди других. В наибольшей мере перечисленным выше

условиям соответствуют всевозможные формы организации жизнедеятельности школьников в естественной, природной, «нецивилизованной» необустроенной среде, в том числе самостоятельные туристские путешествия. Туристско-краеведческая деятельность позволяет решать как возрастные задачи, которые встают перед учеником младшего школьного возраста, так и подросткового возраста, так и собственно педагогические задачи, связанные с воспитанием учащихся. Эта особенность туристско-краеведческой деятельности и положена в основу данной образовательной программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что туристские походы, романтика дальних дорог манят к себе с каждым годом все большее число воспитанников, а занятия в группах данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы (обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей, асоциального поведения подростков и др.

Цели программы:

- совершенствование нравственного и физического воспитания учащихся средствами пешеходного туризма, подготовка специалиста в области спортивного туризма и туристского многоборья, удовлетворение естественной потребности детей в непосредственном познании окружающего мира, своего края;
- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;

Задачи:

образовательные :

- формирование системы знаний, необходимых организатору туристско-спортивной работы;
- обучение навыкам и умению сбора краеведческой информации;
- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях;

воспитательные:

- воспитание экологически грамотной, физически здоровой, нравственной личности, любящей и знающей свой край;
- выработка организационных качеств, умение вести себя в коллективе;

развивающие:

- развитие активной туристско-спортивной и краеведческой деятельности учащихся;
- развитие интереса к изучаемым дисциплинам;

- формирование навыков туристской техники, ориентирования, выживания в природной среде;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Развитие УУД Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни):

Личностные

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к ежедневным занятиям физической культурой, к ЗОЖ, к природе, как основным ценностям в жизни человека, к Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- интерес к изучению истории и культуры родного края;
- первоначальные туристские умения и навыки

Учащиеся получат возможность для формирования:

- экологического мышления;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры и туризма;
- умений и навыков, способов ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе;
- понимания значения занятий туризмом для общефизической подготовки и укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур;

Предметные

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на занятиях по общефизической и туристской подготовке;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры и туризма;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- рассказывать о месте ОФП в режиме дня младших школьников, о личной гигиене, о правильной осанке;
- 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.
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим и себе;

Метапредметные

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают 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;

Познавательные

Учащиеся научатся:

- понимать и «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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать о режиме дня школьников, об истории возникновения физической культуры и туризма, о личной гигиене;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм и здоровье человека;
- рассказывать об истории появления и развития отдельных видов спорта и формирования на их основе различных видов туризма;
- различать виды туризма (пеший, лыжный, равнинный, горный, самодельный, 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 пеших походах, двухдневных походах,

Место учебного курса в учебном плане

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Туристические походы» для 11 класса рассчитана на 34 часа в год, 1 ч. в неделю. В соответствии с учебным планом МБОУ «Гимназия №8 им. А.А. Ахмедова с.Ножай-Юрт», в связи с фактическим количеством учебных дней, с учетом календарного учебного графика и расписанием занятий обеспечено выполнение рабочей программы в полном объеме. Фактическое количество часов за год - 33 часа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Туризм и его история.	3	3	-
2	Правила поведения юных туристов. Техника безопасности	3	2	1
3	Снаряжение.	4	3	1
4	Туристический лагерь.	4	3	1
5	Подготовка к выходу.	4	4	-
6	Пища и ее приготовление.	3	3	-
7	Движение по маршруту.	6	5	1
8	Краеведение.	7	6	1
Итого:		34	29	5

Туризм и его история (3 часа)

Определение понятия «Туризм». Виды туризма. Цели и значение занятий туризмом и краеведением. Экстремальные виды спорта. История возникновения и развития туризма. Достижения великих туристов и путешественников. Неписанные этические правила туристов: трудовая этика туриста, распределения общественного снаряжения в походе между мальчиками и девочками, отношение к пожилым людям и тимуровская работа, отношение к природе.

Правила поведения юных туристов. Техника безопасности (3 часа)

Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоемов, на болоте. Нормы передвижения по дорогам. Правила обращения с огнем. Правила обращения с опасными инструментами и специальным снаряжением. Правила общения с местными жителями. Встреча с дикими животными.

Снаряжение (4 часа)

Подбор снаряжения для похода. Требование к личному, общественному и специальному снаряжению. Особенности снаряжения для походов в различные времена года.

Личное снаряжение, одежда и обувь туриста в дальнем походе; типы рюкзаков, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Одежда и обувь для зимних походов (меховая куртка, капюшон, маска, брюки, бахилы, рукавицы, свитер, сменная обувь, белье, носки); предметы походной постели (спальный мешок, коврик или надувной матрас, вкладыш, «подушка», чехол для спального мешка). Особенности снаряжения для многодневных походов по малонаселенной местности.

Типы палаток; как подготовить палатку к походу (конструкция стоек, колышки, веревки, амортизаторы, тенты, полог, подстилка, проклеивание швов). Упаковка и переноска палаток. Сушка и проветривание палаток в пути. Обязанности старосты по палатке.

Хозяйственное оборудование для дежурных по кухне (хознабор): таганок, крючки, цепочки, рукавицы, сухое горючее, растопка, неприкосновенный запас спичек, ножи разные, клеенка столовая, фанерка, половник, мочалки, мыло и горчица сухая, веревка, палка для развешивания, соль. Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы.

Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты, рыболовные принадлежности, фонари. Обязанности завхоза группы по снаряжению. Состав и назначение ремнабора, обязанности «реммастера» до и во время похода. Особенности снаряжения для зимнего похода. Специальное снаряжение группы для производства краеведческих работ.

Туристический лагерь (4 часа)

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы.), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Подготовка к выходу (4 часа)

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения.

Подготовка личного и общественного снаряжения.

Пища и ее приготовление (3 часа)

Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Движение по маршруту (6 часов)

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Дисциплина в походе и на занятиях – основа безопасности.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.

Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий.

Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания.

Правила поведения в незнакомом населенном пункте.

Взаимоотношения с местным населением.

Краеведение (7 часов)

Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые. Административное деление края. Транспортные магистрали. Промышленность.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Краеведческая работа в походе. Правила сбора краеведческого материала. Правила оформления краеведческого материала. Краеведческого материала. Презентация краеведческого материала. Краеведческий отчет туристской группы. Краеведческие викторины. Знакомство с картой области. «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вводное занятие. Что такое туризм и какой он бывает.	1	
2	История возникновения и развития туризма.	1	
3	Достижения великих туристов и путешественников.	1	
4	<i>Учебный выход.</i> Правила поведения юных туристов. Техника безопасности.	1	
5	<i>Учебный выход.</i> Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения.	1	
6	<i>Учебный выход.</i> Порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	1	
7	<i>Учебный выход.</i> Основные правила движения группы на маршруте.	1	
8	Правила поведения юных туристов. Встреча с людьми.	1	
9	Правила поведения юных туристов. Встреча с дикими животными.	1	
10	Личное и групповое туристское снаряжение.	1	
11	Составление перечня личного и группового снаряжения для похода выходного дня с учетом погодных условий.	1	
12	Уход за снаряжением.	1	
13	Основные требования к месту привала и бивака.	1	
14	Основные типы костров и их назначение. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров.	1	
15	Установка палатки и размещение в ней вещей. Разведение костра. Заготовка дров.	1	
16	Порядок подготовки к походу.	1	
17	Основные источники сведений о районе похода. Составление плана подготовки похода.	1	
18	Изучение района похода. Составление плана-графика движения.	1	
19	Подготовка снаряжения.	1	
20	Основные требования к продуктам, используемым в походе. Правила хранения продуктов в походе.	1	
21	Принцип составления меню и списка продуктов. Фасовка и упаковка продуктов.	1	

22	Приготовление на костре каши и супа из концентратов.	1	
23	Перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.	1	
24	Общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.	1	
25	Меры безопасности при проведении тренировочных занятий и в походе, при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в населенных пунктах.	1	
26	Использование самостраховки при преодолении несложных естественных препятствий.	1	
27	Порядок подведения итогов похода. Составление отчета о походе. Ремонт снаряжения.	1	
28	Основные сведения о климате, растительном и животном мире родного края.	1	
29	Основные сведения по истории, культуре своего населенного пункта и своего края	1	
30	Памятники истории, культуры и природы родного края. Разработка маршрута по интересным местам своего края	1	
31	Разработка маршрута и сбор краеведческих сведений	1	
32	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1	
33	Подведение итогов. Представление презентаций и докладов.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / *Д. В. Григорьев, П. В. Степанов.* — М. : Просвещение, 2011.
2. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / *П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов.* — М. : Просвещение, 2011.
3. Туризм и спортивное ориентирование. Учебное пособие. *Лев Вяткин, Евгений Сидорчук, Дмитрий Немытов.*
4. Энциклопедия туризма. *Ю. Н. Федотов, И.Е. Востоков.*
5. Питание в туристском походе. *Алексеев А.А.*
6. Топография и ориентирование в туристском путешествии. *Куликов В.М., Константинов Ю.С.*
7. Занимательно об ориентировании. *Куприн А.М.*
8. Карта и компас — мои друзья. *Клименко А.И.*
9. Переправа. *Антропов К., Шибеев А. В.*
10. Опасности в туризме, мнимые и действительные. *Штурмер Ю. А.*