



Рассмотрено
на заседании МО протокол № 1
от « 1 » 09 2023 г.
Руководитель МО
 /Даудов З.М./
подпись Ф.И.О

«Согласовано»:
Зам. директора по УВР МБОУ
«Меусишнская СОШ
им. Абдурахманова Ш.Р.»
 /Магомедова С.Б./
подпись Ф.И.О
« 1 » 09 2023 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Меусишнская средняя общеобразовательная школа им.
Абдурахманова Ш.Р.»

Рабочая программа

Туристско-краеведческих кружковых занятий

"ЮНЬИЙ ТУРИСТ-КРАЕВЕД"

Руководитель кружка: Ризванов С.Г.

Класс: 8-11

Срок реализации: 2023-24 учебный год.

Рабочая программа кружка педагога Ризванова С.Г.
по программе РЦДЮТн К
от 2004 года под редакцией Хайбуллаева А.А., Маджидовой Ч.М., Мурадовой А.Г.

**Список
членов туристско-краеведческого кружка
«Юный турист - краевед»**

№ п/п	Фамилия, имя и отчество	Класс	Примечания
1.	Гапизов Рустам Тагирович	11	
2.	Расулов Магомедрасул Ибрагимович	10	
3.	Гаджиев Саид Алжанбекович	9	
4.	Гапизов Рамазан Тагирович	9	
5.	Расулова Перизат Шарапудиновна	9	
6.	Омарова Зухра Рабадангаджиевна	10	
7.	Сулейманова Саида Гаджиевна	8	
8.	Исмаилов Магомед Русланович	8	
9.	Магомедов Мурад Рабазанович	8	
10.	Гапизов Магомедрасул Тагирович	8	
11.	Магомедова Камила Мурадовна	7	
12.	Курбанов Ильяс Мурадович	7	

Актив кружка:

- 1. Староста** - Гапизов Рустам
2. Редколлегия - 1. Омарова Зухра
2. Рабаданова Зухра

День работы кружка – пятница в 15³⁰ часов.

Место проведения – кабинет ОБЖ.

Пояснительная записка.

Цель программы – формирование всесторонне развитой личности средствами туризма и краеведения, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, повышение мотивации к творческому развитию и профессиональному самоопределению личности.

Задачи программы - помочь ребенку сделать осознанный выбор, более четко определиться в своих симпатиях, увлечениях, определить свои силы и возможности.

Кроме того, данная программа предусматривает решение конкретных задач в следующих областях воспитания и образования.

В области образования:

- расширить и углубить знания обучающихся, дополняющие школьную программу, по истории, географии, биологии, литературе, ОБЖ, физической подготовке;
- научить умению и навыкам работы с картой и компасом;
- научить специальным знаниям по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- научить выживать в экстремальных условиях;
- познакомить с проблемами экологии и охраны природы.

В области воспитания:

- содействовать гармоничному развитию личности, совершенствовать духовные и физические потребности;
- формировать жизненную самостоятельность и волевые качества; гуманное отношение к окружающей среде;
- способствовать выработке организационных навыков, умению вести себя в коллективе.

Формы и методы реализации программы:

Исходя из целей и задач, сформулированных в программе, используются следующие **методы работы:**

- **поисково-исследовательский** – самостоятельная работа кружковцев с выполнением различных заданий на экскурсиях и в походах, выбор самостоятельной темы с дальнейшим оформлением рефератов, проектов и т. д.;
- **метод самореализации, самоуправления** через различные творческие дела, участие в соревнованиях, походах, экскурсиях;
- **метод контроля** - врачебный самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, рост динамики спортивных показателей;
- **метод комплексного подхода к образованию и воспитанию**, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Для реализации данной программы обучения могут использоваться разнообразные **формы обучения:**

- проведение походов (начиная от однодневных и далее – до сложных спортивных маршрутов);
- проведение военно-спортивных игр;
- проведение соревнований по технике пешеходного туризма, спортивному ориентированию;
- проведение экскурсий, конференций, краеведческих викторин и т.д.;
- организация полевых туристско-оздоровительных лагерей.

Принципы программы:

Данная программа опирается на следующие педагогические идеи и принципы:

- деятельного подхода в обучении;
- соответствия содержания возрастным особенностям обучающихся;
- гуманизации образования;
- осуществления целостного подхода к воспитанию;
- формирования социально приемлемых интересов и потребностей обучающихся.

Условия реализации программы:

Предлагаемая программа будет реализована при наличии следующих условий:

- помещения для теоретических занятий;
- близлежащего для занятий местности;
- наглядных пособий и материалов (секундомеры, компасы, маркировка и т. д.);
- группового полевого снаряжения (палатки, инструменты, кухонные принадлежности);
- индивидуального полевого снаряжения (рюкзак, спальные мешки, коврики и т.д.);
- индивидуальной спортивной формы;
- картографического материала;
- соответствующей курсовой подготовки руководителя.

Прогнозируемые результаты реализации программы:

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное освоение программы по годам обучения, прирост достижений, участие в походах, соревнованиях при наличии положительных результатов.

Косвенными критериями служат создание стабильного коллектива, заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, воспитание физически здоровых подростков.

По завершении обучения кружковцы должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах и на соревнованиях;
- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам и звёздам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- основные разделы пройденной программы;
- порядок организации, подготовки и проведения экскурсии и похода;
- способы преодоления различных естественных препятствий;
- способы организации и проведения поисково-спасательных работ;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- преодолевать вместе естественные препятствия на пути;
- ориентироваться по компасу и карте в походе и на соревновании по спортивному ориентированию;
- организовать походный быт и оказывать элементарную медицинскую помощь;
- передвигаться по дорогам, тропам и пересечённой местности в составе группы;
- владеть приёмами самостраховки, преодолевать различные естественные или искусственные препятствия;
- уметь правильно применять туристские узлы;
- проводить поисково-спасательные работы;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в туристических слётах, соревнованиях по спортивному ориентированию и походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах и на экскурсиях;
- организовать походный быт и распределять продукты на весь поход или слёт;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

Этапы и сроки реализации.

- 1. Подготовительно-организационный - сентябрь.**
- 2. Основной (теоретический и практический) - сентябрь - май.**
- 3. Заключительный (итоговый туристический слёт, летние походы, жизнь в палаточных лагерях) - июнь.**

**Почасовое
тематическое планирование туристско-краеведческого кружка
на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
	По плану	Факт		Всего	Теория	Практика
1.			Основы туристской подготовки.	13	5	8
1.1	01.09		Туристские путешествия, история развития туризма.	1	1	
1.2	08.09		Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	1	1	
1.3	22.09		Туристское снаряжение.	1	1	
1.4	29.09		Питание в походе.	1	1	
1.5	06.10		Подготовка и организация путешествия	1	1	
1.6	13.10		Установка палатки	1		1
1.7	20.10		Болото по кочкам и по шестам	1		1
1.8	27.10		Переправа по горизонтальной веревке	1		1
1.9	10.11		Маятниковая переправа	1		1
1.10	17.11		Навесная переправа	1		1
1.11	24.11		Подъем траверс спуск	1		1
1.12	01.12		Вязание узлов	1		1
1.13	08.12		Переправа с самонаведением	1		1
2.			Топография и ориентирование.	6	2	4
2.1	15.12		Ориентирование по местным признакам	1	1	
2.2	22.12		Ориентирование на местности без карты	1		1
2.3	29.12		Определение расстояния по времени и средней скорости движения	1	1	
2.4	12.01		Ориентирование по туристской маркировке	1		1
2.5	19.01		Определение сторон горизонта по луне	1		1
2.6	26.01		Ориентирование по солнцу	1		1
3.			Обеспечение безопасности.	9	7	2
3.1	02.02		Техника безопасности при проведении занятий, походов.	1	1	
3.2	09.02		Правила санитарии и гигиены.	1	1	
3.3	16.02., 1.03.15.03		Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.	3	1	2
3.4	22.03		Необходимое снаряжение и имущество	1	1	
3.5	05.04		Обеспечение питанием и водой.	1	1	
3.6.	12.04		Бивак.	1	1	
3.7	19.04		Использование лекарственных средств	1	1	
4.			Краеведение.	4	4	0
4.1.	26.04		Географическое положение, природные условия и ресурсы края:	1	1	
4.2.	03.05		История и культура Дагестана.	1	1	
4.3.	10.05		Туристские возможности края	1	1	
4.4.	17.05		Краеведческие объекты Дагестана	1	1	
5.			Организация экологической работы. Наблюдения за природой.	2	2	0
5.1.	24.05		Наблюдения в природе.	1	1	
5.2.	31.05		Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность.	1	1	
			Итого:	34	19	15

Содержание программы.

Раздел. 1. Основы туристской подготовки (13 часов)

Тема. 1.1. Туристские путешествия, история развития туризма.

Туризм-средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, воспитания самостоятельности, приобретение трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История туризма в России (регионе).

Практика:

- анкетирование членов кружка;
психологические игры на тему «Давай познакомимся».

Тема. 1.2. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

Привалы и ночлеги в походе. Основные требования к месту привала и бивака. Бивак дневной и ночной, для дневок. Выбор места для привала и ночлега. Организация работы по устройству бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы, заготовка дров.

Установка палаток, размещение вещей в них. Предохранение палаток от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Свертывание лагеря. Уборка места лагеря. Противопожарные меры. Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Правила работы с топором и пилой. Правила хранения и переноски колюще-режущих предметов. Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка, ремонт). Организация ночлегов в помещении. Игры в пути и на привале. Туристская песня. Нормы поведения туристов в населенных пунктах.

Практика:

- организация бивака в походных условиях (определение места пригодного для привала и ночлега, развертывание лагеря, разжигание костра);
- обучение пользованию топором, пилой, ремонтным инструментом;
- игры в пути и на привале;
- разучивание и исполнение туристских песен.

Тема. 1.3. Туристское снаряжение.

Личное и групповое снаряжение. Перечень личного снаряжения для однодневного похода, требование к нему. Правила размещения вещей в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требование к нему. Типы палаток, их назначение, преимущество и недостатки. Походная посуда. Топоры, пилы. Хозяйственный набор: костровое оборудование, рукавицы, ножи, половник. Ремонтный набор, аптечка.

Практика:

- укладка рюкзака, подгонка снаряжения;
- уход за снаряжением, его ремонт.

Тема 1.4. Питание в походе.

Значение правильного питания в походе. Набор продуктов. Нормы расхода продуктов. Меню. Хранение продуктов. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Практика:

- составление меню и списка продуктов для 1-2 –дневного похода;
- закупка, фасовка и упаковка продуктов;
- приготовление пищи на костре.

Тема 1.5. Подготовка и организация путешествия

Права и обязанности участников похода. Подбор группы. Должности в группе постоянные и временные. Распределение обязанностей в группе.

Определение цели и района похода. Подбор литературы и картографического материала. Составление плана подготовки похода.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Маршрутный лист и маршрутная книжка. Отчетная документация. Требования к отчету. Систематика и оформление собранного материала. Написание отчета.

Практика:

- работа с краеведческой литературой;
- подготовка сообщений;
- работа с собранным материалом.

Тема 1.6. Установка палатки. Виды палаток. Выбор места для установки палаток.

Тема 1.7. Болото. Правила прохождения этапа по кочкам. Правила прохождения этапа по жердям.

Тема 1.8. Переправа по горизонтальной веревке.

Знакомство с правилами переправы по веревке. Отработка навыков на переправе.

Тема 1.9. Маятниковая переправа.

Особенности организации переправ. Правила переправы. Приемы обращения с веревкой.

Тема 1.10. Навесная переправа. Особенности организации переправ в зависимости от региона, времени года, времени суток, конкретных погодных условий, удаленности от источников питания рек. Выбор места, времени и способа переправы, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Меры обеспечения безопасности группы при переправах в горных походах. Переправы вброд (с шестом, шеренгой, в кругу), по воде, над водой (по камням, кладке, снежному мосту). Устройство навесных переправ. Переправы с караваном.

Тема 1.11. Подъем траверс спуск. Значение техники преодоления препятствий в обеспечении безопасности похода. Техника постановки ступней ног в целом, выбора ритма и темпа ходьбы на большие расстояния, при подъемах и спусках, при движении по тропам. Технические приемы передвижения по травянистым склонам при подъеме, спуске, траверсе склона. Постановка ступней ног. Положение туловища. Особенности применения ледоруба. Самозадержание при срыве.

Тема 1.12. Вязание узлов. Bramшкотовый, восьмерка, встречный, проводник, схватывающий, стремя, встречная восьмерка,

Тема 1.13. Переправа с самонаведением. Правила прохождения этапа, правила перестежки карабинов. Туристическое снаряжение. Правила транспортировки веревок.

Раздел. 2. Топография и ориентирование (6 часов)

Тема 2.1. Ориентирование по местным признакам

Значение топографии и ориентирования для туристов. Карты, используемые в спортивных походах. План, схема, кроки местности. Основные условные обозначения. Чтение карты и составление схемы маршрута.

Тема 2.2. Ориентирование на местности без карты

Ориентирование на местности с помощью компаса и местных предметов. Определение сторон горизонта по местным предметам, часам и солнцу. Азимут. Магнитное склонение. Основные правила движения по азимуту. Возможные ошибки при движении по азимуту. Обход препятствий: выход на точечный ориентир. Движение по азимуту днем (ночью) и в условиях ограниченной видимости. Способы выдерживания заданного направления движения. Место руководителя группы или участника, ведущего группу по азимуту. Обход препятствий.

Компас, его устройство, правила обращения.

Приближенное определение сторон горизонта по особенностям местных предметов. Действия при потере ориентировки.

Практика:

- ориентирование по местным предметам;
- определение азимута на ориентир;
- прохождение азимутальных отрезков;

- участие в мероприятиях по ориентированию.

Тема 2.3. Определение расстояния по времени.

Изучение местности по карте. Оценка характера пути и факторов проходимости местности (наличие дорожной и гидрографической сети, наличие и характер переправ, растительность, грунты, крутизна склонов), определение параметров рек. Выбор и описание по карте оптимального пути.

Тема 2.4. Ориентирование по туристической маркировке.

Ориентирование карты, способы определения точки стояния. Выбор тактики ориентирования и ограничивающих ориентиров. Особенности движения с картой и компасом по лесистой местности, в тумане и темноте.

Тема 2.5. Определение сторон горизонта по луне.

Тема 2.6. Ориентирование по солнцу.

Раздел. 3. Обеспечение безопасности (9 часов)

Тема. 3.1. Техника безопасности при проведении занятий, походов.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Правила поведения при движении группы (пешком и на транспорте). Меры безопасности при преодолении естественные препятствий. Организация самостраховки. Использование простейших узлов и техника их вязания.

Практика:

Практика:

- обучение технике вязания узлов;
- отработка основных приемов техники преодоления естественных препятствий.

Тема. 3.2. Правила санитарии и гигиены.

Гигиенические требования в походе. Гигиена обуви и одежды умывание, купание, закаливание в походе защита окружающей среды от загрязнения. Дикорастущие лекарственные растения, правила их сбора и применение. Ядовитые растения и грибы.

Практика:

- сбор лекарственных растений, сушка и хранение, применение;
- изучение ядовитых растений и грибов по картинкам и нахождение их в природе.

Тема.3.3. Основные приемы оказания первой доврачебной помощи.

Медицинская аптечка. Ее комплектование, хранение, транспортировка. Перечень и назначение лекарственных препаратов. Личная аптечка туриста.

Профилактика заболеваний и травматизма. Помощь при различных травмах, ожогах, укусах насекомых и пресмыкающихся. Правила переноски пострадавшего.

Практика:

- комплектование аптечки;
- оказание помощи условно пострадавшему: определение травмы, практическое оказание помощи;
- переноска пострадавшего.

Тема 3.4. Необходимое снаряжение и имущество.

Основные требования к снаряжению в туристском походе: малый вес и объем, хорошая теплоизоляция, прочность, непромокаемость, удобство пользования, надежность в работе.

Главные эксплуатационные качества. Состав личного снаряжения: рюкзак, коврик, спальник, одежда, обувь. Снаряжение для обеспечения страховки и самостраховки. Выбор снаряжения в зависимости от характера маршрута. Туалетные и столовые принадлежности. Состав группового снаряжения и требования к нему. Снаряжение бивачное, столовое, специальное, прочее. Необходимость изготовления самодельного снаряжения. Основные требования к изготовлению и использованию самодельного снаряжения. Испытание самоделок. Подгонка снаряжения, укладка и носка. Ремонт, ремонтный набор, уход за снаряжением и его хранение

Тема 3.5. Обеспечение питанием и водой.

Значение правильной организации питания в походе. Оценка энергозатрат. Назначение питания. Основные характеристики суточного питания: калорийность, пищевая ценность. Состав пищевых продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины. Их соотношение в суточном рационе в зависимости от условий похода. Водно-солевой режим. Режим питания. Нормы закладки основных продуктов. Требование к разнообразию питания в походе и к весу продуктов. Совместимость продуктов. Составление меню и раскладка продуктов. Учет их расхода. Способы термообработки пищи. Достоинства и недостатки каждого из них. Сбережение продуктов в пути. Простейшие способы очистки и обеззараживания воды. Использование сублимированных продуктов и продуктов собственного изготовления, высококалорийных питательных смесей. Бивачные работы по приготовлению пищи. Приемы приготовления пищи из сублиматов. Выпечка мучных изделий. Возможность пополнения пищевых запасов в пути, том числе охотой, рыбной ловлей, сбором дикорастущих растений. Неприкосновенный запас (НЗ) продуктов и «карманное питание». Различные способы расфасовки продуктов, их преимущества и недостатки.

Тема 3.6. Бивак.

Факторы, влияющие на выбор места бивака. Различные методы организации работ при разбивке бивака в зависимости от погоды, наличия светлого времени. Меры предосторожности и безопасности во время бивачных работ и отдыха в палатке с печкой или под заслоном, при сушке одежды, приготовлении пищи на костре или примусах и др. Внешний вид бивака. Снятие с бивака.

Тема 3.7. Использование лекарственных средств.

Правила оказания первой медицинской помощи.

Раздел. 4. Краеведение (4 часов)

Тема. 4.1. Географическое положение, природные условия и ресурсы края.

Рельеф, полезные ископаемые, климат, реки, озера, растительный и животный мир края. Месторождения полезных ископаемых. Административно-территориальное деление. Транспортные магистрали: речные, автомобильные и железнодорожные.

Практика:

- «путешествие» по карте;
- участие в беседе о родном крае.

Тема.4.2. История и культура Дагестана.

Сведения о прошлом своего населенного пункта. Памятники истории и культуры. История заселения и освоения. Знатные люди (туристы, спортсмены) края, их вклад в развитие туризма.

Практика:

- краеведческие викторины;
- составление и решение кроссвордов;
- игра-путешествие.

Тема. 4.3. Туристские возможности края.

Наиболее интересные места походов и экскурсий. Музеи края. Особо охраняемые природные территории.

Практика:

- экскурсия в краеведческий музей.

Тема 4.4. Краеведческие объекты Дагестана

Практика:

- знакомство с краеведческими выставками, экспозициями.

Раздел.5. Организация экологической работы. Наблюдения за природой (2 часа)

Тема.5.1. Наблюдения в природе.

Экскурсии с целью развития наблюдательности. Значение наблюдательности и умения вести наблюдения. Метеонаблюдения в лесу, парке, на открытом месте. Признаки

изменения погоды. Предсказания погоды по растениям и поведению животных. Гидрологические наблюдения (скорость течения реки). Краеведческие наблюдения. Встречи, беседы с людьми, свидетелями краеведческих событий. Дневник наблюдений. Запись наблюдений. Зарисовка, фото и видеосъемка. Сбор природного материала и его оформление. Гербаризация растений.

Практика:

- наблюдение за признаками изменения погоды в природе;
- сбор, засушивание растений и формирование гербария;
- ведение дневника наблюдений.

Тема 5.2. Туризм и охрана природы. Природоохранная деятельность.

Закон об охране природы. Участие туристов в охране и преобразовании природы.

Природоохранная деятельность. Виды природоохранной деятельности

Практика:

- участие в экологических акциях («Уберем мусор», «Чистая комната, чистый двор» и т.д.);
- изготовление и развешивание кормушек, искусственных гнездовий для птиц.

Использованная литература:

1. Жбанова С. М. Туристско-краеведческая работа в пионерском лагере (методические рекомендации).- Абакан: Контур, 1997;
2. Даринский В. П. Справочник туриста.- М: Просвещение, 1987;
3. Куприн Н. И. Топография для всех.- М: Просвещение, 1976;
4. Алекшин И. А. Соревнования по спортивному ориентированию.- М: Просвещение, 1974;
5. Типовая программа Юный турист.- М: Просвещение