АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПРОСВЕЩЕНИЕ»

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКАЯ АКАДЕМИЯ»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Миняева И.В.
Приказ №60 от 28.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Региональный туризм»

10-11 класс (СОО)

2026/2027 учебный год

г.Уфа, 2026

Содержание

1.Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.
2.Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности.
3.УМК и интернет ресурсы.
4.Тематическое планирование.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Региональный туризм» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в 10-11 классах.

1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Региональный туризм» составлена ***в соответствии с нормативными документами:***

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ(с изм. и доп., вступ. в силу с 25.07.2022).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования(утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
5. Степанов П. В. «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011.

Региональный туризм является одним из приоритетных направлений в воспитательной работе. Туризм - это не только средство физического и прикладного воспитания. Он воспитывает у подрастающего поколения чувство патриотизма, бережного отношения к природному и культурному наследию родного края, совершенствованию нравственного и физического воспитания личности.

Школьный туризм позволяет учителю осуществлять практически все виды профессиональной деятельности: учебную и воспитательную, научно – методическую, социально – педагогическую, культурно – просветительскую и др.

Походы и занятия ориентированием на незнакомой местности позволяют школьникам изучать процессы и результаты взаимодействия природы и общества. Широкая доступность, красота природы края, способствуют популярности школьного туризма.

Программа по внеурочной деятельности «Региональный туризм» предназначена для учащихся 10-11 х классов общеобразовательных школ.

Целью программы является формирование всесторонне развитой личности средствами туризма, краеведения и ориентирования на местности, создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачипрограммы:

1. В области образования:

- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по географии, истории, биологии, ОБЖ и физической подготовки;
- совершенствование умений и навыков в работе с картой, компасом;
- приобретение специальных знаний по вопросам туризма и ориентирования, доврачебной медицинской помощи;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях, знакомство с проблемами экологии и охраны природы.

2. В области воспитания:

- содействие гармоничному развитию личности, совершенствование духовных и физических потребностей;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- гуманное отношение к окружающему миру;
- умение вести себя в коллективе, выработка организаторских навыков в случае необходимости.

3. В области физической подготовки:

- физическое совершенствование подростков (развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями);

Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Региональный туризм»:

- воспитание гражданственности, патриотизма, уважительного отношения к правам, свободам и обязанностям человека;
- развитие таких качеств, как воля, целеустремлённость, креативность, инициативность, эмпатия, трудолюбие, дисциплинированность, умения управлять своими эмоциями;
- воспитание нравственных чувств и этического сознания;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, гражданской позиции; к истории, культуре, традициям народов России;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- развитие умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- развитие способности принимать активное участие в организации и проведении совместных туристических походов.

Метапредметные результаты освоения внеурочной деятельности «Региональный туризм»:

Регулятивные УУД:

- понимать цель выполняемых действий;
- проговаривать и осуществлять последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя учебные пособия, интернет-ресурсы;
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- анализировать полученную информацию;
- устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместное деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение адекватно и осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации: для отображения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);
- развитие умения планировать своё речевое и неречевое поведение;
- развитие коммуникативной компетенции, включая умение взаимодействовать с окружающими, выполняя разные социальные роли.

Предметные результаты и критерии их оценки.

По завершении обучения обучающиеся должны

знать:

- порядок организации и правила поведения в походах;

- вопросы туризма и экологии;
- основы топографии и ориентирования;
- умение ориентироваться по местным признакам;
- опасные и ядовитые растения края, иметь представление о самоконтроле и доврачебной медицинской помощи;
- порядок организации, подготовки и проведения похода;
- основные исторические и географические сведения о родном крае;
- различные способы ориентирования на местности.

уметь:

- передвигаться по дорогам и тропам в составе группы;
- ориентироваться по компасу и карте в походе;
- 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;
- уметь ориентироваться по карте и компасу, а также местным признакам и участвовать в походах;
- оформлять отчёт и задания, выполненные в походах;
- оказывать доврачебную помощь и правильно транспортировать пострадавшего.

2. Содержание и формы организации занятий:

1. Активные: участие в туристических походах
2. Полуактивные: практические занятия в помещениях и на местности.
3. Пассивные: лекции, беседы, презентации

Тема	Основное содержание по темам
Вводное занятие	Цели и значение занятий региональным туризмом.
Безопасность туриста	Правила поведения и техника безопасности во время похода. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте, при встрече с дикими животными. Нормы передвижения по тропам, дорогам. Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями, с встречными туристами.
Быт туриста	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске. Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста, требования к каждому предмету. ***Личное снаряжение.*** Одежда и обувь туриста в дальнем походе, типы рюкзаков, укладка рюкзаков разного типа, оборудование рюкзака (подгонка лямок, войлочные подушечки на лямках, изготовление непромокаемого вкладыша). Прочие предметы личного снаряжения: блокнот, карандаши, ручка, конверты, репшнур, туалетные принадлежности, посуда, очки, часы, мешочки для упаковки снаряжения, планшет для карты, накомарник, запасные стельки, куски тесьмы, шнура и т. д. Как готовить личное снаряжение к походу. ***Групповое снаряжение.*** Походная посуда для варки пищи, чехлы для посуды, хранение и переноска посуды. Топоры, пилы. Особенности снаряжения для зимнего похода. Документы, инструменты, основная и вспомогательная веревки, фотоаппараты. Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.
Питание туриста	Значение, режим и особенности организации питания туристов в походе. Весовые и калорийные нормы дневного рациона. Перечень наиболее часто применяемых в туристских походах продуктов. Перекусы. Составление меню и расчет потребного количества продуктов. Использование консервов, концентратов, сухарей, сублиматов, сухофруктов. Упаковка и транспортировка продуктов. Питьевой режим Туристская посуда.
Гигиена туриста	Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, посуде туриста. Предупреждение простудных заболеваний. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Нормы нагрузок в путешествии. Признаки заболеваний и травм. Знание съедобных растений и грибов, умение использовать лекарственные растения на практике. Знание и умение отличать в гербарии, на рисунках, в походе и на экскурсии лекарственные и ядовитые растения родного края. Применение растений в быту и медицине. Знание и умение отличать съедобные грибы от ядовитых. Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Искусственное дыхание. Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего. Питьевой режим в

	походе. Способы обеззараживания воды.
Ориентирование на местности	Что нужно делать, если заблудился в лесу, и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение.Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Работа на школьной площадке с компасом и картой. Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.Приближённые измерения на местности. Походные эталоны: средняя длина шага, размеры подручных средств (лопаты, топорики, спичечные коробки, карандаши и авторучки). Глазомер. Видимый горизонт. Походные дальномеры (расстояние между телеграфными столбами, высота телеграфного столба, средняя высота леса и т.д.)
Топография	Виды и свойства карт. Масштаб карты (численный, именованный и линейный), масштабы топографических и географических карт. Умение определять расстояние на карте. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте. Топографические знаки. Легенда карты. Чтение топографических карт. Измерение расстояния до недоступных предметов. Изучение местности с использование топокрты в масштабе 1:100000 (https://bashturist.ru/maps/1x100000/). Использование топокарты на бумажном носителе (Источник: Комплект атласов Республики Башкортостан в двух томах. Том 2 (Юг), 2010г.) Знакомство с особо охраняемыми природными территориями (ООПТ) с использованием электронной карты (Источник: https://huntmap.ru/karta-oxotnichix-ugodij-respubliki-bashkortostan-obzor).
Туристские узлы	Узлы и их применение в туризме. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, австрийский проводник, восьмёрка и т. п. Отработка навыков завязывания туристских узлов.
Туристская стенгазета	Отчетность туристического похода.Разработка названия. Газетные рубрики, оформление. Выбор названия для туристской газеты:открытый конкурс. Социальные пробы: интервью, репортаж,соцопрос. Распределение обязанностей для выпуска туристской газеты. Выпуск номера по совершенному туристическому походу с включением рубрики, посвященной экологическим проблемам.
Организация похода	Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ похода с целью отработки навыков ориентирования, техники пешеходного туризма, сбора краеведческого материала и т. п. Типы костров и их назначение. Топливо для костра, способы заготовки растопки и топлива. Использование походного примуса. Как работать пилой и топором; меры безопасности для костровых. Разведение костра при ветре, дожде, тумане; «кислородное голодание» костра, способы регулирования пламени костра. Поведение туристов у костра, сушка одежды и обуви, оборудование специального костра для сушки вещей и оборудования. Физический смысл процесса сушки, правила сушки. Яма для отбросов. Организация и способы мытья посуды в походных условиях. Умывание и купание. Правила безопасности при купании. Уборка мусора, гашение костра.
Песни туриста	Туристические песни, в т.ч. бардовские. ПесниВ. Высоцкого, О.

	Митяева, В.мЦоя, группы «Наутилус помпилиус». Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Автор песни. История песни. Обсуждение песни: что понравилось, о чём песня и т. п. Разучивание и исполнение полюбившейся песни.
Краеведение	Рельеф и климатические особенности горной части Республики Башкортостан. Животный и растительный мир. Проект Уральский Барс: рассмотрение основных вершин-тысячников Южного Урала (Большой Иремель, Поперечная, Рассыпная, Ялангас, Кумардак, Курташтау, Кушай, Масим). Изучить историю происхождения, природные зоны, реки, берущие начало в горах, легенды, мифы и истории местных жителей. Хребет Зигальга. Один из самых протяженных хребтов Южного Урала. Туристические маршруты на природные объекты хребта. Наивысшая точка хребта – Большой Шелом (находится на территории Южно-Уральского заповедника).Растительность, животный мир; объект регионального туризма; экологические проблемы. Достопримечательности Южного Урала: пещера Шульган-Таш, Талкас, водопад Гадельша, хребет Ирендык, Мурадымовское ущелье. История, значение, растительность и животный мир, туристические маршруты, статус ООПТ, экологические проблемы. Гора Большой Иремель – вторая по высоте точка Южного Юрала. История, природные зоны, животный и растительный мир, ассимиляционное значение для данного физико-географического района. Туристические маршруты: подъем с Тюлюка, с Байсакалово, с Новохусаиново.

3.УМК и интернет ресурсы

1. Атласы Республики Башкортостан в 2 томах, под ред. Ершовой С.В., 2010
2. Алексеев А.А. Питание в туристском походе – М., 1997
3. Бардин К.В. Азбука туризма. – М., Просвещение, 1973
4. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование втуристском путешествии – М., ЦДЮТ, 1997
5. Первая помощь в экстремальных ситуациях. – М., МВД России, 2000
6. Российская электронная школа
7. Рыжавский Г. Я. Биваки. – М., ЦДЮТур. 1995
8. Самойленко А.А.Учебное пособие «Теория, методика и практика детско-юношеского туризма» – Краснодар, 2011
9. Степанов П. В. «Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность» / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М.: Просвещение, 2011
10. https://huntmap.ru/karta-oxotnichix-ugodij-respubliki-bashkortostan-obzor
11. https://bashturist.ru/mapsall/1x100000

4. Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Вводное занятие.Цели и значение занятий региональным туризмом.	1
2	Правила поведения и техника безопасности.	1
3	Личное снаряжение.	1
4	Специальное снаряжение туристов. Преодоление препятствий. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила). Вертикальный маятник. Блок этапов: подъем – спуск. Переправа по бревну.	2
5	Составление туристического рациона.	1
6	Личная гигиена туриста.	1
7	Умение оказать помощь при повреждениях кожи, растяжения мышц, вывихе сустава. Умение накладывать простейшую повязку на руку и ногу. Умение организовать транспортировку пострадавшего.	1
8	Первая помощь при термических и солнечных ожогах, ожогах растениями и укусов насекомых, обморожениях, головных болях, желудочных, простудных заболеваниях. Индивидуальный медицинский пакет туриста.	1
9	Съедобные и ядовитые растения и грибы. Применение растений в быту и медицине.	1
10	Виды и свойства карт. Масштаб карты. Топографические карты.	1
11	Умение определять расстояние на карте. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте с использованием электронных и бумажных карт (https://bashturist.ru/maps/1x100000/; Комплект атласов Республики Башкортостан в двух томах. Том 2 (Юг), 2010г.)	2
12	Компас и его назначение. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход.	1
13	Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время. Работа на школьной площадке с компасом и картой.	1
14	Узлы и их применение в туризме. Отработка навыков завязывания туристических узлов.	1
15	Организация похода.	1
16	Туристические песни. Прослушивание песен в авторском исполнении (в записи). Разучивание и исполнение полюбившейся песни.	1
17	Уральский Барс.	2
18	Горы хребта Зигальга. Большой Шелом.	2
19	Туристический поход	12
	Итого:	**34**

11 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Правила поведения и техника безопасности в походе. Нормы поведения в горах, в лесу, у водоёмов, на болоте. Нормы передвижения по тропам и дорогам.	1
2	Специальное снаряжение туристов. Преодоление препятствий. Переправа по верёвке с перилами (параллельные перила).	2
3	Составление туристического рациона. Использование сухпайка. Питьевой режим.	1
4	Гигиена туриста.	1
5	Признаки заболеваний и травм. Первая доврачебная помощь пострадавшему. Применение лекарственных растений.	1
6	Ориентирование на местности с компасом и без компаса.	1
7	Нахождение контрольных пунктов по карте и на местности на время.	
8	Отработка навыков завязывания туристских узлов.	1
9	Работа с топографической картой. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте с использованием электронных и бумажных карт (https://bashturist.ru/maps/1x100000/; Комплект атласов Республики Башкортостан в двух томах. Том 2 (Юг), 2010г.)	2
10	Знакомство с картой охотника для определения особо охраняемых природных территорий (ООПТ). https://huntmap.ru/karta-oxotnichix-ugodij-respubliki-bashkortostan-obzor.	1
11	Виды костров. Сигналы бедствия.	1
12	Правила обращения с огнём. Правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением. Правила общения с местными жителями, с встречными туристами.	1
13	Туристические песни. Разучивание и исполнение полюбившейся песни.	1
14	Достопримечательности Южного Урала.	2
15	Вторая по высоте точка Южного Урала – гора Большой Иремель (1582).	1
16	Организация похода.	2
17	Туристический поход на гору Большой Иремель (1582 м)	13
18	Туристическая стенгазета	1
	Итого:	**33**