

<p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 8 От 31.08.2022 г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам.директора по ВР _____ М.В.Казакова</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МКОУ СОШ №2 _____ Е.А.Баранова Приказ №107 от 31.08. 2022</p>
--	---	---

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «ГОРИЗОНТ»

Направленность: туристско-краеведческая

Уровень образования: основное общее

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители программы:

Учитель географии Модин С.В.

Южа, 2022 год

## **Пояснительная записка**

**Направленность.** Наш век – век технического прогресса, развития высочайших технологий и как следствие этому идет резкое ухудшение экологической среды, остро встает вопрос оздоровления населения страны. Большинство детей сейчас рождаются со всевозможными болезнями и отклонениями в развитии организма. Многие лекарственные препараты малоэффективные, а то и просто поддельные. Поэтому, возрастает роль спорта и физических упражнений.

Одним из самых эффективных, увлекательных, полезных видов спорта является туризм. Движение, чистый воздух, физические нагрузки, неформальное общение – это именно то, что нужно для укрепления и формирования здорового организма ребенка.

Детскому возрасту свойственно стремление к необычности, к приключениям и романтике. Туризм – прекрасное средство, которое естественным путем удовлетворяет потребности ребят. В походе дети раскрываются совсем с другой стороны, чем в школе. В этом отношении поход особенно ценен для учителя, так как позволяет глубже понять натуру каждого из ребят и найти подход к нему. Способствует настоящему взаимопониманию и установлению отношений среди детей. Из своего педагогического опыта могу сказать, что несколько дней, проведенных на природе, дают детям в сфере общения больше, чем год, проведенный в стенах школы.

Туристско-краеведческая форма учебно-воспитательной работы является эмоционально яркой и очень содержательной стороной жизни детей. Такая форма работы способствует: укреплению здоровья, разностороннему воспитанию, становлению гражданственности и патриотизма подрастающего поколения.

**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.).

**Отличительной особенностью** этой программы является деятельный подход к воспитанию, образованию и развитию ребенка. Программа предполагает межпредметные связи, тесно переплетаясь со школьными предметами: ОБЖ, географией, математикой, историей, биологией, физкультурой.

**Адресат программы**- обучающиеся 4-11 классов МКОУСОШ№2 г.Южи Ивановской области *.Возраст обучающихся - 10-17 лет*

**Объем и срок реализации дополнительной программы - 1 год.**

***Формы и режим занятий***

Занятия проходят 1 год обучения- 4 раза в неделю по 2 учебных часа (8 часов). Форма обучения – очная.

Занятия проводятся в группе разновозрастных детей с максимальным количеством детей не менее 15 человек. Состав постоянный.

Особенности организации образовательного процесса – традиционная форма.

***Цели программы:***

1. Физическая активность – туризм прекрасно подходит для привлечения детей и подростков к занятиям туризмом, чтобы дать им возможность самим понять преимущества регулярных занятий.
2. Поддержка хорошего состояния здоровья – одна из самых основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей заниматься туризмом для сохранения их здоровья.
3. Социальная активность – создание команды и социальная активность в ходе выполнения программы спортивного похода. Эта программа, в которой каждый член команды имеет большую ценность. Пропаганда туризма, как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Туризм усиливает воспитательные возможности.
4. Характер приключения – ожидание результата туристического похода, повышая интерес к нему, стимулирует ребенка к всемирной подготовке к походу. Основным признаком туристского похода является неизвестность конечного результата и делает его интересным.

***Задачи программы:***

**Личностные:**

- Воспитание у школьников нравственности, патриотизма, бережного отношения к природному, историческому наследию родного края.
- Привитие устойчивого интереса школьников к систематическим занятиям лыжным, пешеходным туризмом, потребности в здоровом образе жизни.

**Метапредметные:**

- Углубление, расширение знаний, получаемых на уроках географии, биологии, экологии, истории, знаний о своей малой Родине.
- Развитие творческих, организаторских способностей, инициативы, самостоятельности, познавательной активности, нравственной культуры.
- Развитие туристских умений, навыков через совместную развивающую, познавательную деятельность.

### Образовательные:

- Обучение учащихся основам пешеходного, лыжного туризма, приемам техники безопасности, организации быта в походах.
- Привитие туристических приемов и навыков;
- Приобщение к исследовательской поисковой работе;
- Применение экологических знаний;
- Практическое применения ОБЖ;
- Применение знаний краеведения.

### ***Учебный план программы***

При составлении учебного календарного плана я предусмотрел на отдельных занятиях чередование теоретических бесед по темам из разных разделов программы. Разделы тематического плана не обязательно изучать в той строгой последовательности, как они изложены. Кроме того, на вторую половину каждого занятия планирую практическую работу (упражнения, тренировки, организационные дела по подготовке к предстоящим походам). Практические занятия всегда тесно увязаны с прохождением теории каждого раздела программы.

Учебный план и программа второго года обучения предусматривает дальнейшее совершенствование, углубление и расширение знаний, полученных на первом году занятий, дальнейшее накопление опыта, совершенствование навыков и умений, необходимых каждому грамотному и культурному путешественнику.

Процесс обучения идет по спирали: возвращаясь к старым темам, ребята глубже знакомятся с историей развития туризма в нашей стране, углубляют знания правил организации самостоятельных походов, детальнее изучают вопросы топографии и ориентирования, техники и тактики пешеходного туризма, гигиены и медицинской помощи в походных условиях.

*первый год обучения*  
*тематическое планирование*

<i>№</i>	<i>Наименование темы</i>	<i>Количество часов</i>			
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>практика</i>	
				<i>в помещении</i>	<i>на местности</i>
1.	Введение	2	2	-	-
2.	Детский пешеходный туризм	8	5	3	-
3.	Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе	10	4	3	3
4.	Безопасность походов	10	8	2	-
5.	Туристский бивак	12	8	4	-
6.	Спортивная подготовка туриста	30	9	3	18
7.	Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему	10	6	4	-
8.	Естественные факторы природы в походе. Закаливание	12	8	2	2
9.	Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе	21	12	7	2

10.	Подготовка к походу	15	10	5	-
11.	Проведение походов	49	-	-	49
12.	Подведение итогов похода	10	2	8	-
13.	Ориентирование по компасу	18	9	9	-
14.	Туристское снаряжение	30	8	22	-
15.	Карта и местность.	35	8	22	5
ИТОГО:		272	99	94	79

### **Содержание программы**

**1. Введение.** Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека. Виды туризма, особенности походов. Рассказы об интересных походах и путешествиях (показ презентации по теме «Туризм»). Законы туристов. Сочинение сказок и стихотворений на тему «Туризм».

**2. Детский пешеходный туризм.** Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни, просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта». Приобщение детей к романтике походной жизни. Ведение «Дневника туриста»

**3. Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе.** Начальные формы самоконтроля детей. Меры предупреждения плоскостопия. Техника правильной ходьбы в походе. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп. Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.

**4. Безопасность походов.** Правила безопасного похода. Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи. Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений. Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.

Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего. Режим ходового дня и режим на дневке. Правила поведения туристов на коротких привалах. Хронометраж движения группы по маршруту.

#### **5. Туристский бивак.**

Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.

Планировка бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака). Графики дежурств на биваках.

Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках. Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.

Питание в походе. Что такое калорийность пищи. Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов. Что такое меню, как оно составляется. Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе. Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»

**6. Спортивная подготовка туриста.** Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику. Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.

Физическая и морально-волевая подготовка туриста. Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО. Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног. Беговые тренировки. Книги о путешествиях и путешественниках. Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму. Подвижные игры и веселые старты.

**7. Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.** Личная гигиена туриста. Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.

Купание в походе. Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах. Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему. Транспортировка пострадавшего.

*Практические занятия.* Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах. Транспортировка пострадавшего.

**8. Естественные факторы природы в походе. Закаливание.** Беседа о средствах физического воспитания. Природные явления. Правила поведения туристов во время дождя, грозы. Что такое закаливание, навыки закаливания. Виды закаливающих процедур.

*Практическое занятие.* Укрытие бивака от дождя, солнца.

**9. Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.** Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

История края, памятные исторические места. Знатные люди края. Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.

Охрана природы. Закон об охране природы.

Краеведческая и экскурсионная работа в походах. Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк. Сбор экспонатов и других

краеведческих материалов. Подготовка итоговой выставки. Фотографирование в походе.

*Практические занятия.* Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте. Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края. Проведение краеведческих викторин.

**10. Подготовка к походу.** Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.

Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.

Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.

Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.

Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранения картографического материала.

Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов. Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.

*Практические занятия.* Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт. Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.

**11. Проведение походов.** В соответствии с количеством часов, отведенных по примерному тематическому плану занятий кружка, рекомендуется провести в течение учебного года (кроме летнего зачетного похода) пять учебно-тренировочных походов:

Три однодневных по 8 часов=24 часа,

Два двухдневных по 14 часов =28 часов.

В результате этих походов кружковцы приобретут десятидневный опыт движения по маршрутам, ознакомятся с природой и достопримечательностями своего края.



Во время учебно-тренировочных походов необходимо отработать: движение колонной, правила и режим пешего и лыжного движения, выполнение общественных поручений в группе по организационному и хозяйственному самообеспечению, преодоление различных естественных препятствий (подъемы, спуски по залесенным, травянистым, песчаным, каменистым склонам, движение через густой подлесок, по заболоченной местности, переправы по бревнам, кладям, камням, броды). Страховка и самостраховка. Развертывание и свертывание бивака. Использование карты и компаса, сличение карты с местностью, ведение группы по заданному азимуту. Ориентирование по небесным светилам днем и в сумерках. Проведение наблюдений, вычерчивание схем, нанесение дополнений и исправлений на карту, фотографирование, ведение записей, составление описания пути движения и интересных объектов, организация и проведение экскурсий, сбор экспонатов.

**12. Подведение итогов похода.** Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов. Составление отчета о походе, паспорта маршрута. Приведение в порядок и сдача снаряжения.

*Практические занятия.* Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката). Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы. Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании. Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.

**13. Ориентирование по компасу.** Стороны горизонта. Компас и его устройство. Пользование компасом в походе. Азимут. Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж). Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.

Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.

*Практические занятия.* Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам. Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка). Ориентирование карты по компасу. Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния. Глазомерная оценка расстояний до предметов.

**14. Туристское снаряжение.** 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-пешеходника, требования к каждому предмету.

Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток. Тент к палатке. Уход за снаряжением и его ремонт. Правила укладки рюкзака.

*Практические занятия.* Укладка рюкзака. Проведение игры «Что взять с собой в поход».

**15. Карта и местность.** Знакомство с топографической картой и топографическими знаками. Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт. Пользование линейными и числовыми масштабами. Преобразование числового масштаба в натуральный. Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.

Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт. Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.

*Практические занятия.* Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.

Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде). Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута. Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).

## **12. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

### **Туризм**

Самую большую радость получают дети от походов. Идущий человек – счастливый человек! В походах мы ходим с первого дня знакомства с ребятами. Лучше всего совершать походы по окрестностям своего населенного пункта, стараясь выбирать новые маршруты, обязательно пользоваться картой.

В походе с малышами на руководителя ложится большая нагрузка, чем в походе со старшеклассниками. Первые 2-3 года он должен быть готов к тому, чтобы самому разжечь костер в любую погоду, оказать первую помощь, в экстренных ситуациях самостоятельно принять решение. Но когда ребятам исполнится по 13-14 лет, у тренера подрастут надежные помощники. И тогда за право разжечь костер будет идти борьба, а в трудной ситуации станет возможным надеяться на поддержку ребят.

Туризм – дело коллективное. Нигде, я думаю, так не сплачивается детский коллектив, как в походах, потому что в них ребята учатся помогать друг другу.

Овладение туристскими навыками – дело не такое уж простое. Ребятам необходимо научить, как:

- Найти дрова для костра, разжечь его во время дождя, уложить рюкзак, поставить палатку;
- Пользоваться топором, пилой, сделать очаг, вскипятить чай, приготовить на костре пищу;
- Высушить одежду в походе, оказать первую помощь пострадавшему.

- Рассчитывать необходимое для похода количество продуктов и закупить их в магазине.

Желательно, чтобы в туристической группе был свой фотограф.

На первых занятиях ребята изучают простые элементы туристской техники – приемы «кочка», «мышеловка», «маятник», «наклонное бревно», учатся переправляться с помощью каната, спускаться по веревке, устанавливать палатку, метать в цель и т.п. В дальнейшем они будут обучаться приемам вязания туристских узлов и обвязки, способом преодоления рек с помощью параллельных веревок и навесной переправы.

### **Развивающие игры**

Одним из принципов моей работы является направленность на развитие индивидуальных способностей ребенка и поддержание у него положительного эмоционального состояния. В этом случае спортивные достижения и результаты уходят на второй план. В достижении этой цели незаменимую роль играют развивающие игры.

С понятием «развивающей игры» я познакомилась в работах Б.Никитина. Он раскрывает их сущность следующим образом:

1. Каждая игра представляет собой набор задач, которые ребенок решает с помощью игровых аксессуаров (кубики, карточки, спички, квадраты из картона, детали конструктора и т.д.)
2. Задачи расположены в игре в порядке возрастания сложности.
3. Задачи даются ребенку в различной форме: в виде плоского рисунка, письменной или устной инструкции, модели и т.д. знакомят его с разными способами передачи информации.
4. Постепенное возрастание трудности задач в играх позволяет ребенку идти вперед и совершенствоваться, т.е. развивать творческие способности.

Игры, которые составляют мою игротеку, очень близки к «развивающим» играм Никитиных, так как все они наглядны. Это набор карт, карточек, пластилин, спички, шишки, камушки и т.д. Все они рассчитаны на самостоятельность ребенка и направлены на развитие творческих способностей. Для удобства их можно разделить на четыре группы:

- Игры на развитие внимания, логического мышления, памяти, сообразительности;
- Психологические игры;
- Подвижные игры;
- Игры по спортивному ориентированию.

Такое деление игр на группы условно, так как каждая игра по ориентированию тренирует и память, и внимание; в процессе игры дети общаются. Лучше узнают друг друга и себя. Любая игра развивает у ребенка самостоятельность, решительность, самодисциплину, целеустремленность, настойчивость в достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить. Это особенно важно тем, кто решил заняться туризмом. Многие развивающие игры проводятся в лесу, когда остается неиспользованное время. Это часто происходит, когда некоторые ребята уже вернулись с дистанции, а другие еще продолжают бежать.

Основное правило развивающих игр – взрослый не должен выполнять задание за ребенка, не должен подсказывать. Если в решении задачи есть ошибки, нужно постараться чтобы ребенок их нашел сам и исправил.

### ***Игры для развития логического мышления, памяти, сообразительности.***

Для развития туризма одинаково важны как физические, так и умственные способности человека. Эти игры направлены на развитие у детей таких необходимых любому человеку качеств, как память, сообразительность, логическое и абстрактное мышление, внимание. Список игр, применяемых мною на занятиях:

- Логические задачи;
- Игры на внимание («Что пропало?» и т.д.)
- Игры со словами («Синонимы», «Напиши окончание слов», «Переставь буквы» и т.д.)
- Головоломки
- Игры со спичками
- Игры на развитие памяти («Запомни числовой ряд», «Лишняя фигура» и т.д.)

Когда ребенок решает посильные и интересные головоломки постоянно, он не теряет при столкновении с трудными задачами, действует активно, самостоятельно, находит верные решения.

### ***Психологические игры***

Психологические игры - самые важные. Эти игры помогают ребенку найти себя, свое место в коллективе, раскрепоститься, почувствовать себя комфортно.

**1. «Ваше мнение».** Один из играющих выходит, а остальные по очереди записывают на бумаге свои высказывания об этом человеке. Заранее оговаривается, что писать можно только хорошее. Задача вернувшегося игрока узнать, кто о нем что написал. Если уходящий игрок угадывает, кому принадлежит данное мнение, то в следующий раз выходит тот, чье мнение было угадано. Если угадать не удалось ничего, то отгадывающий вновь выходит и игра повторяется.

**2. «Перевоплощение»** Один игрок выходит, а остальные загадывают какой-нибудь предмет или явление природы, состояние человека. Когда уходящий возвращается, все играющие по очереди изображают жестами загаданный предмет. Если предмет угадан на одном из игроков, то этот игрок и становится ведущим.

**3. «Рассказ наоборот»** Один из играющих рассказывает какую-либо историю. Задача других игроков – повторить рассказ как можно более подробно, начав с конца. Выслушиваются различные версии, и определяется победитель. Он и рассказывает следующую историю.

**4. «Жесты»** Играющие делятся на две команды. Одна из команд загадывает слово, предложение и вызывает к себе одного игрока из другой команды. Ему сообщается загаданное слово, а он должен с помощью жестов объяснить его своей команде. Игроки отгадывающей команды могут говорить и помогать

своему игроку вопросами. Если отгадывающая команда справилась с заданием, команды меняются местами.

### ***Подвижные игры***

Эту категорию игр можно условно разделить на:

- Подвижные игры («Тише едешь, дальше будешь», «Ловишки», «Жмурки», «Салки», «Третий лишний и другие»)
- Спортивные игры (футбол, пионербол, баскетбол, волейбол и другие)
- Спортивные эстафеты (полоса препятствий, «веселые старты», эстафеты с элементами ориентирования и т.п.)

Во всех играх я принимаю участие вместе с детьми, так как я считаю, что спортивные игры способствуют установлению близкого контакта между тренером и обучающимися, дают выход эмоциям и конечно развивают интерес к движению.

### ***Игры по спортивному ориентированию***

1. *Игры на знание условных знаков спортивной карты* («Знаковые эстафеты», «Запомни то, что видел», «Знаки на карте», «Парные игры» и другие).
2. *Игры на знание сторон горизонта* («Гимнастика с компасом», «Секретная цифра», «Нарисуй фигуру», «Найди клад!» и другие)
3. *Игры на понимание масштаба* («Измеряй-ка», игры с карточками по определению расстояния).
4. *Диктанты по карте*
5. *Игры на понимание «легенды» КП*
6. *Игры на выбор пути движения между КП*
7. *Игры на запоминание маршрута между КП*
8. *«Перевертыши»*
9. *Нанеси КП*
10. *Карты на кубиках*
11. *Собери карту*
12. *Мы рисуем карту сами.*

### **Материально-техническое обеспечение**

Программа учебной дисциплины «Горизонт» предполагает наличие у команды кружка необходимого личного и группового туристского и снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки.

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Болотникова Н.В. География и экология Волгоградской области. Учебное пособие.-3-е изд., перераб. И доп./ Авт.кол.; под общ. Ред В.А.Брылева.- М.; Глобус, 2010г.
2. Болотникова Н.В. География Волгоградской области. Практикум. Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений.- М.: Глобус, 2007г.
3. Брылёв В.А. Экскурсии в родную природу. Научно-популярные очерки по Волгоградской области.- М.: Глобус, 2009 г.
4. Волович В.Г. Методические рекомендации по проведению туристических путешествий.- М.: ЦРИБ «Турист», 1997 г.
5. Гомотчук А.И. Основы медицинских знаний.- Волгоград: Перемена, 2009г.
6. Оданович М.В. Краеведение: биологическое и ландшафтное разнообразие природы Волгоградской области.- М.: Глобус, 2008 г.
7. Пашкович А.П. Символы Волгоградской области. Учебное пособие. – М.: Глобус 2008 г.
8. Шкенёв В.А. Спортивно-прикладной туризм: программа, разработки занятий, рекомендации, 8-9 классы. Волгоград: Учитель, 2009 г.
9. Шарова О.Е. Основы безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях. Учебное пособие.- М.: Глобус 2009 г.
10. Шершов Н.В. Методологические принципы организации туристско-краеведческой работы с ученической молодежью. - М.: Глобус 2010 г.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Форма контроля
	<b>Введение</b>	<b>2</b>		
1	Беседа о туризме и о работе кружка, о значении туризма для человека	1ч		беседа
2	Виды туризма, особенности походов. Законы туристов.	1ч		
	<b>Детский пешеходный туризм</b>	<b>8</b>		
3	Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни	1ч		беседа
4	Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни	1ч		беседа
5	Беседа о пешеходном туризме и здоровом образе жизни	1ч		беседа
6	просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта».	1ч		беседа
7	просмотр презентаций по теме «Туризм – моя мечта».	1ч		беседа
8	Приобщение детей к романтике походной жизни.	1ч		беседа
9	Ведение «Дневника туриста»	1ч		беседа
10	Ведение «Дневника туриста»	1ч		беседа
	<b>Ходьба – основной способ передвижения в пешем походе.</b>	<b>10</b>		беседа
11	Начальные формы самоконтроля детей.	1		беседа
12	Меры предупреждения плоскостопия.	1		беседа
13	Техника правильной ходьбы в походе.	1		беседа
14	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп	1		беседа
15	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп	1		беседа
16	Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, движение по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, по тропам и без троп	1		беседа
17	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	1		беседа
18	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	1		беседа
19	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	1		беседа
20	Движение по склонам различной крутизны и с различными почвенно-растительными условиями.	1		беседа
	<b>Безопасность походов.</b>	<b>10</b>		
21	Правила безопасного похода.	1		беседа

22	Элементарные приемы оказания первой доврачебной помощи.	1		беседа
23	Меры предосторожности при преодолении естественных препятствий на маршруте: значение дисциплины, правильной оценки своих сил и умений.	1		беседа
24	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	1		беседа
25	Правила поведения туристов в лесу, на воде, на заболоченной местности, на склонах, во время грозы, в населенных пунктах.	1		беседа
26	Обязанности направляющего (проводника) и замыкающего.	1		беседа
27	Режим ходового дня и режим на дневке.	1		беседа
28	Правила поведения туристов на коротких привалах.	1		беседа
29	Правила поведения туристов на коротких привалах.	1		беседа
30	Хронометраж движения группы по маршруту.	1		беседа
	<b>Туристский бивак.</b>	<b>12</b>		
31	Что такое привал и бивак в походе. Основные требования к месту привала и бивака.	1		беседа
32	Планировка бивака.	1		беседа
33	Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака).	1		беседа
34	Графики дежурств на биваках.	1		беседа
35	Типы костров и их назначение. Костровое оборудование.	1		беседа
36	Выбор и заготовка топлива. Сушка обуви и одежды. Общественно полезная работа на дневках.	1		беседа
37	Охрана природы, Свертывание бивака. Противопожарные меры.	1		беседа
38	Питание в походе. Что такое калорийность пищи.	1		беседа
39	Примерный набор продуктов питания для туристского похода. Расфасовка, упаковка и переноска продуктов.	1		беседа
40	Что такое меню, как оно составляется.	1		беседа
41	Учет расхода продуктов в пути Водно-солевой режим в походе.	1		беседа
42	Выбор и обеззараживание воды. Просмотр и обсуждение презентации «Туристский бивак»	1		беседа



	<i>Спортивная подготовка туриста.</i>	30		
43	Какие физические и морально-волевые качества необходимы путешественнику.	1		беседа
44	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	1		беседа
45	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	1		беседа
46	Рассказы о мужестве и находчивости туристов, спортсменов, проявленных ими в годы войны на фронте, в тылу врага и в походах в мирное время.	1		беседа
47	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	1		беседа
48	Физическая и морально-волевая подготовка туриста.	1		беседа
49	Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.	1		беседа
50	Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.	1		беседа
51	Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.	1		беседа
52	Закаливание, комплекс утренней зарядки, маршевая подготовка, туристские нормативы комплекса ГТО.	1		беседа
53	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	1		беседа
54	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	1		беседа
55	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	1		беседа
56	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	1		беседа
57	Упражнения для укрепления и развития рук и плечевого пояса, мышц шеи, туловища, ног.	1		беседа
58	Беговые тренировки.	1		беседа
59	Беговые тренировки.	1		беседа
60	Беговые тренировки.	1		беседа
61	Беговые тренировки.	1		беседа
62	Беговые тренировки.	1		беседа

63	Беговые тренировки.	1		беседа
64	Беговые тренировки.	1		беседа
65	Беговые тренировки.	1		беседа
66	Беговые тренировки.	1		беседа
67	Книги о путешествиях и путешественниках.	1		беседа
68	Книги о путешествиях и путешественниках.	1		беседа
69	Нормативы юношеских разрядов по туризму, нормы на звание младшего инструктора по туризму.	1		беседа
70	Подвижные игры и веселые старты.	1		-
71	Подвижные игры и веселые старты.	1		-
72	Подвижные игры и веселые старты.	1		-
	<b><i>Гигиена туриста. Доврачебная помощь пострадавшему.</i></b>	<b>10</b>		
73	Личная гигиена туриста.	1		беседа
74	Обувь туриста, уход за ногами и обувью во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста.	1		беседа
75	Купание в походе.	1		беседа
76	Предупреждение охлаждений и обморожений в зимнем походе, простудных заболеваний в летних походах.	1		беседа
77	Содержание походной аптечки и первая доврачебная помощь пострадавшему	1		беседа
78	. Транспортировка пострадавшего.	1		беседа
79	<i>Практические занятия.</i> Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	1		беседа
80	<i>Практические занятия.</i> Оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.	1		беседа
81	<i>Практические занятия.</i> Транспортировка пострадавшего.	1		беседа
82	<i>Практические занятия.</i> ОказТранспортировка пострадавшего.	1		беседа
	<b><i>Естественные факторы природы в походе. Закаливание.</i></b>	<b>1</b>		<b>беседа</b>
83	Беседа о средствах физического воспитания...	1		беседа
84	Беседа о средствах физического воспитания...	1		беседа
85	Природные явления	1		беседа

86	Природные явления	1		беседа
87	Правила поведения туристов во время дождя, грозы	1		беседа
88	Правила поведения туристов во время дождя, грозы	1		беседа
89	Что такое закаливание, навыки закаливания.	1		беседа
90	Виды закаливающих процедур.	1		беседа
91	Виды закаливающих процедур.	1		беседа
92	<i>Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.</i>	1		
93	<i>Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.</i>	1		
94	<i>Практическое занятие. Укрытие бивака от дождя, солнца.</i>	1		
	<b><i>Природа родного края и его история. Краеведческая работа в походе.</i></b>	21		
95	История края, памятные исторические места.	1		беседа
96	Знатные люди края.	1		беседа
97	Роль туристов в охране памятников истории и культуры края.	1		беседа
98	Охрана природы. Закон об охране природы.	1		беседа
99	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	1		беседа
100	Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.	1		беседа
101	Краеведческая и экскурсионная работа в походах..	1		беседа
102	Краеведческая и экскурсионная работа в походах..	1		беседа
103	Краеведческая и экскурсионная работа в походах..	1		беседа
104	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк	1		беседа
105	Ведение путевых записей: личный и групповой дневник, описание пути движения, описание экскурсионного объекта, путевой очерк	1		беседа
106	Сбор экспонатов и других краеведческих материалов.	1		беседа

107	Фотографирование в походе.	1		беседа
108	<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.	1		
109	<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.	1		
110	<i>Практические занятия.</i> Знакомство с картой области (края). «Путешествия» по карте.	1		
111	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.	1		беседа
112	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.	1		беседа
113	Подготовка и заслушивание докладов кружковцев о природе и достопримечательностях края.	1		беседа
114	Проведение краеведческих викторин.	1		беседа
115	Проведение краеведческих викторин.	1		беседа
	<b><i>Подготовка к походу.</i></b>	<b>15</b>		
116	Правила организации и проведения туристских походов. Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися общеобразовательных школ.	1		беседа
117	Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе.	1		беседа
118	Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведа, старшего проводника и других ответственных лиц.	1		беседа
119	Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, встречи с людьми, побывавшими в районе планируемого похода, посещение музеев и т. п.	1		беседа
120	Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика движения, сметы расходов.	1		беседа
121	Подбор и подготовка личного и группового снаряжения.	1		беседа
122	Организация ночлегов в помещениях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.	1		беседа

123	Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.	1		беседа
124	Расчет питания, подбор и закупка продуктов. Укладка рюкзака.	1		беседа
125	Типичные ошибки туристов при укладке рюкзака. Подбор хранение картографического материала.	1		беседа
126	Сообщение о вариантах летнего зачетного похода, распределение тем докладов.	1		беседа
127	Распределение обязанностей и заданий по краеведческой работе, план фото- и киносъемок, ведение календаря погоды и протокола (хронометража) движения.	1		беседа
128	Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода: по истории, флоре, фауне, рельефу и т. д., подготовка маршрутной документации, копирование карт.	1		беседа
129	Подготовка группового и специального снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Укладка рюкзаков. Составление графиков дежурств.	1		беседа
130	Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходам в походы.	1		беседа
	<b><i>Проведение походов.</i></b>	49		
131	Организация похода	1		
132	Организация похода	1		
133	Организация похода	1		
134	Организация похода	1		
135	Организация похода	1		
136	Организация похода	1		
137	Организация похода	1		
138	Организация похода	1		
139	Организация похода	1		

140	Организация похода	1		
141	Организация похода	1		
142	Организация похода	1		
143	Организация похода	1		
144	Организация похода	1		
145	Организация похода	1		
146	Организация похода	1		
147	Организация похода	1		
148	Организация похода	1		
149	Организация похода	1		
150	Организация похода	1		
151	Организация похода	1		
152	Организация похода	1		
153	Организация похода	1		
154	Организация похода	1		
155	Организация похода	1		
156	Организация похода	1		
157	Организация похода	1		
158	Организация похода	1		
159	Организация похода	1		
160	Организация похода	1		
161	Организация похода	1		
162	Организация похода	1		
163	Организация похода	1		
164	Организация похода	1		
165	Организация похода	1		
166	Организация похода	1		
167	Организация похода	1		

168	Организация похода	1		
169	Организация похода	1		
170	Организация похода	1		
171	Организация похода	1		
172	Организация похода	1		
173	Организация похода	1		
174	Организация похода	1		
175	Организация похода	1		
176	Организация похода	1		
177	Организация похода	1		
178	Организация похода	1		
179	Организация похода	1		
	<b><i>Подведение итогов похода.</i></b>	<b>10</b>		
180	Обсуждение итогов похода. Пропаганда туризма. Просмотр фотоматериалов.	1		беседа
181	Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката).	1		беседа
182	Чистка, ремонт и сдача снаряжения на склад (в ателье проката).	1		беседа
183	Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы.	1		беседа
184	Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы.	1		беседа
185	Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы.	1		беседа
186	Оформление туристского уголка группы, летописи кружка, фотогазеты, составление презентаций о походе. Подготовка выставки о работе кружка для школы.	1		беседа
187	Обсуждение похода в группе, на совместном с родителями собрании.	1		беседа
188	Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.	1		беседа

189	Оформление документации, заполнение учетных карточек (паспортов туриста), награждение участников.	1		беседа
	<b><i>Ориентирование по компасу.</i></b>	<b>18</b>		
190	Стороны горизонта.	1		беседа
191	Стороны горизонта.	1		беседа
192	Компас и его устройство.	1		беседа
193	Компас и его устройство.	1		беседа
194	Пользование компасом в походе	1		беседа
195	Пользование компасом в походе	1		беседа
196	Азимут.	1		беседа
197	Азимут.	1		беседа
198	Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	1		беседа
199	Определение азимута по карте и на местности, азимутальное кольцо (чертеж).	1		беседа
200	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	1		беседа
201	Определение азимута на заданный ориентир, движение группы по азимутам на заданное расстояние.	1		беседа
202	Определение сторон горизонта по солнцу, звездам и местным признакам.	1		беседа
203	Определение сторон горизонта с помощью компаса, по небесным светилам, местным признакам.	1		беседа
204	Определение направлений по заданным азимутам (прямые засечки) и азимутов на заданные ориентиры (обратная засечка).	1		беседа
205	Ориентирование карты по компасу.	1		беседа
206	Движение группы по заданным азимутам на заданные расстояния.	1		беседа
207	Глазомерная оценка расстояний до предметов.	1		беседа
	<b><i>Туристское снаряжение</i></b>	<b>30</b>		
208	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1		беседа



209	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1		беседа
210	Групповое, личное и специальное снаряжение туристов.	1		беседа
211	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
212	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
213	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
214	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
215	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
216	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
217	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
218	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
219	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
220	Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в пользовании и переноске.	1		беседа
221	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1		беседа
222	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1		беседа
223	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1		беседа
224	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1		беседа
225	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1		беседа
226	Перечень основных предметов личного и группового снаряжения туриста-пешеходника, требования к каждому предмету.	1		беседа
227	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.	1		беседа

228	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.	1		беседа
229	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.	1		беседа
230	Устройство туристской палатки, стойки и колышки для палаток.	1		беседа
231	Тент к палатке.	1		беседа
232	Уход за снаряжением и его ремонт.	1		беседа
233	Правила укладки рюкзака.	1		беседа
234	<i>Практические занятия. Укладка рюкзака.</i>	1		беседа
235	<i>Практические занятия. Укладка рюкзака.</i>	1		беседа
236	Проведение игры «Что взять с собой в поход».	1		беседа
237	Проведение игры «Что взять с собой в поход».	1		беседа
	<b>Карта и местность</b>	<b>35</b>		
238	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1		беседа
239	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1		беседа
240	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1		беседа
241	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1		беседа
242	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1		беседа
243	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1		беседа
244	Знакомство с топографической картой и топографическими знаками.	1		беседа
245	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	1		беседа
246	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	1		беседа
247	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	1		беседа
248	Масштаб, виды масштабов, масштабы топографических и географических карт.	1		беседа

249	Пользование линейными и числовыми масштабами.	1		беседа
250	Пользование линейными и числовыми масштабами.	1		беседа
251	Преобразование числового масштаба в натуральный.	1		беседа
252	Преобразование числового масштаба в натуральный.	1		беседа
253	Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	1		беседа
254	Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	1		беседа
255	Измерение прямолинейных и криволинейных расстояний на карте.	1		беседа
256	Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт.	1		беседа
257	Измерение направлений (азимутов) на карте. Транспорт.	1		беседа
258	Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	1		беседа
259	Ориентирование на маршруте с помощью карты и компаса.	1		беседа
260	<i>Практические занятия.</i> Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	1		беседа
261	<i>Практические занятия.</i> Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	1		беседа
262	<i>Практические занятия.</i> Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	1		беседа
263	<i>Практические занятия.</i> Зарисовка топографических знаков (40—50 знаков), чтение топографической карты по квадратам и маршрутам.	1		беседа
264	"Топографический диктант.	1		диктант
265	"Топографический диктант.	1		диктант
266	Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков.	1		беседа
267	Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков.	1		беседа
268	Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.	1		беседа
269	Упражнения и задачи на масштаб, на превращение числового масштаба в натуральный.	1		беседа

270	Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (по легенде).	1		беседа
271	Построение на миллиметровке заданного азимутального маршрута.	1		беседа
272	Измерение на карте азимутов и расстояний заданных линий (маршрутов).	1		беседа