**Календарно-тематическое планирование объединения по интересам**

**Пешеходный туризм**

**Недельная нагрузка- 4 часа, первый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № п/п | Тема, раздел программы | Содержание работы | Необходимое время(часы) | Дата проведения |
| СЕНТЯБРЬОКТЯБРЬНОЯБРЬДЕКАБРЬЯНВАРЬФЕВРАЛЬМАРТАПРЕЛЬМАЙ |  | Тема 1.Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях | Вступительная беседа о деятельности кружка. Рассказ об интересных походах с показом слайдов  | 2 |  |
|  | Тема 4. Туристское снаряжение(личное, групповое, специальное) | Теория/Групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в употреблении и переносе.Практика/ Демонстрация снаряжения. Установка и укладка палатки, укладка рюкзака | 2 |  |
|  | Тема 11.Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов | Пеший поход, экскурсия (участие в соревнованиях) | 4 |  |
|  | Тема 6. Топографическая подготовка и ориентирование на местности, спортивное ориентирование  | Теория/План и карта. Классификация карт по содержанию и масштабу. Отражение рельефа на картах.Практика/ Чтение топографических знаков | 2 |  |
|  | Тема 2. Природа родного края, его история, туристские возможности | Теория/Климат, растительный и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые, территория, население, транспортные магистрали. Практика/Знакомство с картами региона, области, республики | 2 |  |
|  | Тема 8. Техника пешеходного туризма.  | Теория/Виды естественных препятствий на маршруте в равнинных и горных районах. Передвижение по различным рельефам: густой лес, болота, ручьи, реки, травянистые, ледовые, крутые тропы, различные осыпи | 2 |  |
|  | Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка туриста | Теория/Понятие о физической подготовке. Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья.Практика/Спортивные и подвижные игры | 2 |  |
|  | Тема 11.Проведение занятий на местности, проведение походов, экскурсий | Экскурсия | 6 |  |
|  | Тема 2. Природа родного края, его история, туристские возможности | Теория/История родного края, памятные исторические места. Наиболее интересные места для проведения походов. Маршруты походов.Практика/ Работа со справочными материалами | 2 |  |
|  | Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка | Теория/Значение всесторонней физической подготовки. Специальная физическая подготовка. Практика/ Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения | 2 |  |
|  | Тема 6.Топографическая подготовка | Теория/ топографические и спортивные карты. Масштаб карты. Оформление спортивных карт.Практика/ игры на знание условных знаков топографических и спортивных карт | 2 |  |
|  | Тема 4.Туристское снаряжение | Теория/Правила эксплуатации и хранения. Устройство, выбор и подготовка снаряжения. Практика/Устройство, выбор и подготовка снаряжения | 2 |  |
|  | Тема 10. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь | Теория/гигиена физических упражнений. Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебно-тренировочных занятий. Практика/ оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях | 2 |  |
|  | Тема 5. Организация бивуаков и привалов в походе  | Теория/Понятие бивуака и привала. Основные требования к месту привала и бивуака. Планировка бивуака. Виды работ на бивуаке Практика/Установка палаток, заготовка дров, подготовка костра | 2 |  |
|  | Тема 9.Опасности в условиях похода, безопасность туристов  |  Теория/Характеристика опасностей в условиях похода: водоемы, реки, пламя костра, остро заточенные топоры и пила. Опасности, связанные с климатом, погодой, рельефом: камнепады, обвалы, снежные карнизы, горные реки и сели, лавины, туманы, гроза, сильный ветер, темнота.Практика/Викторина | 2 |  |
| 16. | Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка | Практика/ Беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию | 2 |  |
| 17. | Тема 12.Участие в соревнованиях  | Теория /Положение о соревнованиях. Подготовка к участию в соревнованиях.Практика/участие в районных соревнованиях  | 4 |  |
| 18. | Тема 6.Топографическая подготовка | Теория/ Ориентирование на местности. Типы ориентиров.Практика/ Чтение карты. Упражнения и задания по масштабу | 2 |  |
| 19. | Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка | Упражнения на развитие физических качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.Спортивные и подвижные игры  | 2 |  |
| 20 | Тема 10. Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь | Теория/ Состав походной аптечки.Практика/ оказание первой доврачебной помощи при кровотечениях, вывихах, переломах | 2 |  |
| 21. | Тема 9 .Опасности в условиях похода, безопасность туристов | Теория/Средства безопасности туристов: обучение индивидуальному и коллективному техническому мастерству, воспитание дисциплины, умения точно и объективно оценивать трудности препятствий.Практика/Психологическая подготовка. Аутотрениг | 2 |  |
| 22. | Тема 8. Техника пешеходного туризма | Теория/ Технические приемы перемещения, страховки и самостраховки во время преодоления этих препятствий. Нормы переходов.Практика/Способы переправ через препятствия  | 2 |  |
| 23. | Тема 2. Природа родного края, его история, туристские возможности | Теория/Лекторий: Заповедники и заказники. Просмотр видеоматериалов | 2 |  |
| 24. | Тема 12.Участие в соревнованиях по тпм, ориентированию | Теория/Правила соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Практика/Участие в соревнованиях по ориентированию | 13 |  |
| 25. | Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка | Практика/ беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию | 2 |  |
| 26. | Тема 4.Туристское снаряжение | Теория/ Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, климата района путешествия и продолжительности похода. Виды рюкзаков, палаток, спальников, бивуачного снаряжения Практика/Досмотр снаряжения и его ремонт | 2 |  |
| 27. | Тема 3.Подготовка похода | Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, литература, карты, отчеты предыдущих групп | 2 |  |
| 28. | Тема 10.Гигиена туристаПервая доврачебная помощь | Теория/ врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиена тела, одежды и обуви. Медицинская аптечка. Практика/ техники искусственной вентиляции лёгких  | 11 |  |
| 29. | Тема 11. Проведение занятий на местности | Теория/ Разжигание огня, виды костров.Практика/ оборудование полевого лагеря. Распределение обязанностей, разведение костра | 4 |  |
| 30. | Тема 6.Топографическая подготовка | Теория/скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций.Типы рельефа. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Простейшие элементы рельефа, их обозначениеСечение рельефа. Определение высоты, крутизны склонов. Понятие — профиль трассы.Практика/измерение расстояний на карте и на местности. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности | 11 |  |
| 31. | Тема 11.Проведение занятий на местности | Действия участников в нестандартной ситуации. Основы безопасности | 4 |  |
| 32. | Тема 7.Общая и специальная физическая подготовка | Лыжная подготовка, изучение техники лыжных ходов | 2 |  |
| 33. | Тема 11.Проведение занятий на местности, походов, экскурсий | Лыжный поход  | 8 |  |
| 34. | Тема 11.Проведение занятий на местности | Упражнения на развитие умений движения в группе. Командная работа | 4 |  |
| 35. | Тема 4.Туристское снаряжение | Практика/ Досмотр снаряжения и его ремонт | 2 |  |
| 36. | Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка. | Практика/ беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию | 2 |  |
| 37. | Тема 6.Топографическая подготовка | Скалы и камни, гидрография и болота, растительность, искусственные сооружения, знаки обозначения дистанций. Виды масштабов, упражнения с масштабами карт | 2 |  |
| 38. | Тема 2.Природа родного края, его история, туристские возможности | Практика/Экскурсия в экологический центр | 4 |  |
| 39. | Тема 10.Гигиена туриста, доврачебная помощь | Транспортировка потерпевшего простейшими способами | 2 |  |
| 40. | Тема 11. Проведение занятий на местности | Закрепление навыков командной работы | 4 |  |
| 41. | Тема 5.Организация бивуаков в походе | Организация зимнего лагеря | 2 |  |
| 42. | Тема 6.Топографическая подготовка | Теория/ типы рельефа. Рельеф и его изображение на картах. Горизонталь. Простейшие элементы рельефа, их обозначение. практика/изображение высоты местности с помощью горизонталей | 2 |  |
| 43. | Тема 11. Проведение занятий на местности | Отработка навыков работы на технических этапах | 4 |  |
| 44. | Тема 3. Подготовка похода | Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика перемещения, сметы расходов. Подготовка личного и группового снаряжения. Оформление походной документации. Расчет питания, закупка продуктов | 2 |  |
| 45. | Тема 11.Проведение занятий на местности, проведение походов | Поход выходного дня | 8 |  |
| 46. | Тема 12.Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях  | 4 |  |
| 47. | Тема 11. Проведение занятий на местности | Совершенствование техники прохождения технических этапов туристской полосы  | 4 |  |
| 48. | Тема 11. Проведение занятий на местности | Участие в туристическом слёте школьников | 4 |  |
| 49. | Тема 11.Проведение занятий на местности, проведение походов, экскурсий | Пеший туристский поход | 8 |  |