**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 |
| С  Е  Н  Т  Я  Б  Р  Ь  О  К  Т  Я  Б  Р  Ь  Н  О  Я  Б  Р  Ь  Д  Е  К  А  Б  Р  Ь  Я  Н  В  А  Р  Ь  Ф  Е  В  Р  А  Л  Ь  М  А  Р  Т  А  П  Р  Е  Л  Ь  М  А  Й |  | 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 | 1  3 |  |
| 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 туриста  Первая доврачебная помощь | Теория/ врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Гигиена тела, одежды и обуви. Медицинская аптечка.  Практика/ техники искусственной вентиляции лёгких | 1  1 |  |
| 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 обозначение  Сечение рельефа. Определение высоты, крутизны склонов. Понятие — профиль трассы.  Практика/измерение расстояний на карте и на местности. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности | 1  1 |  |
| 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 |  |