**Календарно-тематическое планирование объединения по интересам**

**Пешеходный туризм**

**(1 год обучения, недельная нагрузка- 2 часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | № п/п | Тема, раздел программы | Содержание работы | Необходимое время  (часы) | Дата проведения |
| сентябрь | 1. | Тема 1.  Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях  Тема 4.  Туристское снаряжение (личное, групповое, специальное) | *Теория/*Вступительная беседа о деятельности кружка.  Рассказ об интересных походах с показом слайдов.    Презентация:групповое, личное и специальное снаряжение туристов. Главные требования к предметам снаряжения: легкость, прочность, удобство в употреблении и переносе. | 1  1 |  |
| 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. История родного края, памятные исторические места.Просмотр видеоматериалов  *Практика*/Прогулка в лес | 1  1 |  |
| 3. | Тема 12.  Участие в соревнованиях по технике туризма, ориентированию. | Участие в соревнованиях по технике пешеходного туризма среди школьников Минского района | 2 |  |
| 4. | Тема 6.  Топографическая подготовка и ориентирование на местности, спортивное ориентирование | *Теория*/Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. План, схема, карта. Общие и специальные карты. Топографические и спортивные карты. Масштаб карты.  *Практика/* Условные знаки топографических и спортивных карт. | 2 |  |
| октябрь | 5. | Тема7.  Общая и специальная физическая подготовка туриста. | Теория/ Понятие о физической подготовке. Разностороннее развитие физических способностей и укрепление здоровья.  *Практика/* Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. | 2 |  |
| 6. | Тема 3.  Туристское снаряжение | Подбор снаряжения в зависимости от сложности маршрута, климата района путешествия и продолжительности похода. Виды рюкзаков, палаток, спальников, бивуачного снаряжения. Досмотр снаряжения и его ремонт.  *Практика/* Установка и укладка палатки, укладка рюкзака. | 2 |  |
| 7. | Тема 10.  Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь,транспортировка пострадавшего. | *Теория/* Личная гигиена туриста. Обувь туриста, досмотр ног и обуви во время похода. Гигиенические требования к одежде, постели, посуде туриста. Значение режима дня, зарядки, закаливания, сбалансированного питания в режиме учебно-тренировочных занятий.  Практика/ самоконтроль спортсмена. | 1  1 |  |
| 8. | Тема 11.  Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов. | Туристский однодневный поход | 4 |  |
| 10. | Тема 7.  Общая и специальная физическая подготовка туриста. | *Практика/*Упражнения для развития координации движений,  Спортивные и подвижные игры | 2 |  |
| 11. | Тема 2.  Топографическая подготовка | *Теория/*Условные знаки (УЗ) спортивных карт. Масштабные (линейные, площадные), внемасштабные (точечные) условные знаки. Группы условных знаков и их цвет.  *Практика/* Азимут. Ориентирование карты на месте, в движении и при изменении направления движения. Составление плана класса, комнаты, школьного участка. | 1  1 |  |
| 12. | Тема 2.  Природа родного края, его история, туристские возможности | Лекторий: Наиболее интересные места для проведения походов. Маршруты походов. Памятники истории и культуры, музеи. Заповедники и заказники. | 2 |  |
| декабрь | 13. | Тема8. Основы туристской подготовки. | *Теория*/Туризм как средство общефизической подготовки спортсмена-ориентировщика. Личное и групповое туристское снаряжение. Разжигание огня, виды костров.  *Практика/* Оборудование полевого лагеря. Распределение обязанностей, разведение костра. | 1  1 |  |
| 14. | Тема 7.  Общая и специальная физическая подготовка туриста. | *Практика/ Практика/* Беговая подготовка. Упражнения для совершенствования техники бега. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. | 2 |  |
| 15 | 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 по правилам безопасности в походе | 1  1 |  |
| 16 | Тема8.  Техника пешеходного туризма | Теория/Виды естественных препятствий на маршруте в равнинных и горных районах. К ним относятся: густой лес, болота, ручьи, реки, травянистые, ледовые, крутые тропы, различные осыпи.  Практика/ Освоение технических приемов перемещения, страховки и самостраховки. | 2 |  |
| январь | 17 | Тема 10.  Участие в соревнованиях | Участие в соревнованиях по ориент-шоу | 2 |  |
| 18 | Тема 7.  Общая и специальная физическая подготовка  Тема 3.  Подготовка похода | Практика/Лыжная подготовка, изучение техники лыжных ходов  Теория/Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Сбор сведений о районе похода, литература, карты, отчеты предыдущих групп. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, плана-графика перемещения, сметы расходов. | 1  1 |  |
| 19. | Тема 11.  Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов. | Лыжный поход | 4 |  |
| февраль | 20 | Тема 6.  Топографическая подготовка | *Теория/* Масштаб карт. Азимут. Отражение рельефа на картах. Условные топографические знаки. Определение направления и расстояния.  *Практика/* Чтение карты, работа с компасом | 1  1 |  |
| 21 | Тема 10.  Гигиена туриста. Первая доврачебная помощь. транспортировка пострадавшего | Медицинская аптечка. Спортивные травмы и их предупреждение.  *Практика/*Оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, кровотечениях, вывихах, переломах, ожогах, солнечном ударе, тепловом ударе, ознобе, обморожении. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины. Приемы искусственного дыхания. Способы транспортировки пострадавшего. | 2 |  |
| 22 | Тема 2.  Природа родного края, история, туристские возможности | *Практика/* Краеведческая работа в походе.  Знакомство с картами региона, области, республики. Работа со справочниками | 2 |  |
| 23 | 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 (установка палаток, заготовка дров, подготовка костра и др.). Типы костров и их назначение. Костровое оборудование. Сушка обуви и одежды. Противопожарные меры. Питание в походе. Калорийность еды. Примерный набор продуктов питания для похода  *Практика/* Расчет продуктов для двухдневного похода | 2 |  |
| март | 25 | Тема 11.  Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов. | Экскурссия | 4 |  |
| 26 | Тема 3.  Подготовка похода | *Практика/*Разработка маршрутов, подготовка снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Контрольные сборы. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. | 2 |  |
| 27 | Тема 6.  Топографическая подготовка | Практика/Ориентирование на местности. Типы ориентиров. Чтение карты и правильное ее ориентирование. Элементы ориентирования: по линиям местности и определение точки стояния. Особенности ориентирования на местности в пешеходном туризме. | 2 |  |
| апрель | 29 | Тема 11. Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов. | Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию | 2 |  |
| 30 | Тема 11.  Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов. | Пеший поход | 4 |  |
| 31 | Тема 3.Подготовка похода | Разработка маршрутов, подготовка снаряжения, закупка, расфасовка и раскладка продуктов. Контрольные сборы. Проверка личной и групповой готовности к выходу в поход. | 2 |  |
| май | 33 | Тема 11  Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов. | Подготовка и участие в туристическом слёте | 4 |  |
| 34 | Тема 11  Проведение занятий на местности, походов, экскурсий, подведение их итогов. | Велопоход | 4 |  |