# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе туристистско-краеведческой направленности «Горизонт» пешеходный туризм 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Дистанционный образовательный ресурс |
| 1 | Техника безопасности в туристских путешествиях. Задачи на год | 2 | 1 неделя сентября | <http://www.tssr.ru/>  https://zoom.us/ |
| 2 | Снаряжение туриста | 2 | 1 неделя сентября | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 3 | Туристский быт. Требования к месту бивака | 2 | 1 неделя сентября | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 4 | Организация бивака в безлесной зоне, в горах. Установка палаток в различных условиях. |  | 2 неделя сентября | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 5 | Заготовка растопки и дров, предохранение их от намокания. Разведение костра при различных погодных условиях: в сырую погоду, при сильном ветре, в тумане. Обязанности кострового. | 2 | 2 неделя сентября | <https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb_logo>  https://zoom.us/ |
| 6 | Хранение кухонного и кострового оборудования | 2 | 2 неделя сентября | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 7 | Выбор места бивака. Самостоятельная работа по разбивке и сворачиванию бивака. | 2 | 3 неделя сентября | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 8 | Питание в походе | 2 | 3 неделя сентября | http://www.tssr.ru/ |
| 9 | Время для приготовления пищи в походе | 2 | 3 неделя сентября | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 10 | Составление раскладки и списка продуктов на многодневный поход. | 2 | 4 неделя сентября | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 11 | Упаковка и правила хранения продуктов в походе. Учет продуктов в походе. Питьевой режим | 2 | 4 неделя сентября | <https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb_logo> |
| 12 | Составление меню и списка продуктов на многодневный поход. | 2 | 4 неделя сентября | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 13 | Приготовление пищи на костре. | 2 | 5 неделя сентября | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 14 | Туристские должности в группе | 2 | 1 неделя октября | http://www.tssr.ru/ |
| 15 | Подготовка к путешествию | 2 | 1 неделя октября | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 16 | Некатегорийные и категорийные походы. Документация для проведения некатегорийного и категорийного похода. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе | 2 | 2 неделя октября | <https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur>  https://zoom.us/ |
| 17 | Оформление маршрутных документов. | 2 | 2 неделя октября | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 18 | Подготовка снаряжения. Смотр готовности группы к походу. | 2 | 2 неделя октября | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 19 | Распределение обязанностей между участниками похода | 2 | 3 неделя октября | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 20 | Техника и тактика в туристских походах | 2 | 3 неделя октября | http://www.tssr.ru/ |
| 21 | Понятие о тактике в туристском походе.Тактика планирования нитки маршрута | 2 | 3 неделя октября | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 22 | Маршруты линейные и кольцевые. Радиальные выходы. | 2 | 4 неделя октября | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 23 | Разработка запасных вариантов и аварийных выходов. Дневки. | 2 | 4 неделя октября | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 24 | Движение группы по дорогам и тропам. | 2 | 4 неделя октября | http://www.tssr.ru/ |
| 25 | Техника вязания узлов: прямой, удавка, брамшкотовый, схватывающий, стремя. | 2 | 5 неделя октября | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 26 | Техника вязания узлов: проводники (одинарный, полуторный, двойной) встречный, булинь. | 2 | 5 неделя октября | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 27 | Использование страховочных систем при преодолении препятствий. | 2 | 5 неделя октября | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 28 | Использование страховочных систем при преодолении препятствий. | 2 | 2 неделя ноября | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 29 | Отработка движения группы по дорогам и тропам. | 2 | 2 неделя ноября | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 30 | Отработка движения группы по дорогам и тропам. | 2 | 2 неделя ноября | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 31 | Отработка движения группы по дорогам и тропам. | 2 | 3 неделя ноября | http://www.tssr.ru/ |
| 32 | Топографическая карта | 2 | 3 неделя ноября | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 33 | Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка, зарамочное оформление. | 2 | 3 неделя ноября | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 34 | Условные знаки топографических карт. | 2 | 4 неделя ноября | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 35 | Ориентирование с помощью топографической карты. | 2 | 4 неделя ноября | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 36 | Ориентирование с помощью топографической карты. | 2 | 4 неделя ноября | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 37 | Спортивная карта | 2 | 5 неделя ноября | http://www.tssr.ru/ |
| 38 | Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные, площадные. | 2 | 5 неделя ноября | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 39 | Условные знаки спортивных карт. | 2 | 5 неделя ноября | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 40 | Ориентирование с помощью спортивной карты. | 2 | 1 неделя декабря | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 41 | Ориентирование с помощью спортивной карты. | 2 | 1 неделя декабря | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 42 | Компас, правила пользования им. Ориентирование карты и компаса | 2 | 1 неделя декабря | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 43 | Способы измерения расстояние на карте и на местности. Измерение кривых линий на карте с помощью курвиметра, обычной нитки. | 2 | 2 неделя декабря | http://www.tssr.ru/ |
| 44 | Способы ориентирования | 2 | 2 неделя декабря | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 45 | Ориентирование в походе с помощью топографической карты. Особенности ориентирования в различных природных условиях: в горах, на воде. | 2 | 2 неделя декабря | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 46 | Определение точки стояния | 2 | 3 неделя декабря | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 47 | Отработка действий при потере ориентировки | 2 | 3 неделя декабря | http://www.tssr.ru/ |
| 48 | Отработка действий при потере ориентировки | 2 | 3 неделя декабря | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 49 | Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 4 неделя декабря | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 50 | Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 4 неделя декабря | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 51 | Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 4 неделя декабря | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 52 | Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию | 2 | 5 неделя декабря | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 53 | Туристские возможности родного края | 2 | 3 неделя января | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 54 | Территория и границы родного края | 2 | 3 неделя января | http://www.tssr.ru/ |
| 55 | Рельеф, гидрография, растительность. Климат, его влияние на возможности занятия туризмом | 2 | 3 неделя января | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 56 | Экскурсионные объекты на территории родного края: исторические, природные и памятные места | 2 | 4 неделя января | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 57 | Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области. | 2 | 4 неделя января | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 58 | Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области. | 2 | 4 неделя января | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb_logo>  https://zoom.us/ |
| 59 | Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области. | 2 | 5 неделя января | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 60 | Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области. | 2 | 5 неделя января | http://www.tssr.ru/ |
| 61 | Ознакомление с достопримечательностями Ленинградской области. | 2 | 5 неделя января | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 62 | Краеведческие наблюдения | 2 | 1 неделя февраля | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 63 | Обработка собранного краеведческого материала | 2 | 1 неделя февраля | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 64 | Краеведческие наблюдения на маршруте. | 2 | 1 неделя февраля | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 65 | Краеведческие наблюдения на маршруте. | 2 | 2 неделя февраля | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 66 | Краеведческие наблюдения на маршруте. | 2 | 2 неделя февраля | http://www.tssr.ru/ |
| 67 | Краеведческие наблюдения на маршруте. | 2 | 2 неделя февраля | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 68 | Краеведческие наблюдения на маршруте. | 2 | 3 неделя февраля | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 69 | Краеведческие наблюдения на маршруте. | 2 | 3 неделя февраля | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 70 | Краеведческие наблюдения на маршруте. | 2 | 3 неделя февраля | http://www.tssr.ru/ |
| 71 | Личная гигиена при занятиях туризмом, значение водных процедур. | 2 | 4 неделя февраля | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 72 | Состав походной аптечки для степенного и категорийного похода. Перечень и назначение лекарств. Индивидуальная аптечка туриста | 2 | 4 неделя февраля | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 73 | Основные приемы оказания первой доврачебной помощи | 2 | 4 неделя февраля | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 74 | Наложение повязок. Оказание помощи условно пострадавшему | 2 | 1 неделя марта | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 75 | Приемы транспортировки пострадавшего | 2 | 1 неделя марта | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 76 | Предупреждение травматизма. Раны. Обработка ран, наложение жгута, способы бинтования ран. | 2 | 1 неделя марта | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 77 | Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. | 2 | 2 неделя марта | http://www.tssr.ru/ |
| 78 | Врачебный самоконтроль | 2 | 2 неделя марта | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 79 | Общая физическая подготовка | 2 | 2 неделя марта | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 80 | Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. | 2 | 3 неделя марта | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 81 | Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. | 2 | 3 неделя марта | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 82 | Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. | 2 | 3 неделя марта | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 83 | Общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений. | 2 | 4 неделя марта | http://www.tssr.ru/ |
| 84 | Специальные упражнения на выносливость. | 2 | 4 неделя марта | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 85 | Специальные упражнения на выносливость. | 2 | 4 неделя марта | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 86 | Специальные упражнения на выносливость. | 2 | 5 неделя марта | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 87 | Специальные упражнения на выносливость. | 2 | 1 неделя апреля | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 88 | Упражнения для туловища и ног. | 2 | 1 неделя апреля | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 89 | Упражнения для туловища и ног. | 2 | 2 неделя апреля | http://www.tssr.ru/ |
| 90 | Упражнения для туловища и ног. | 2 | 2 неделя апреля | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 91 | Упражнения для туловища и ног. | 2 | 2 неделя апреля | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 92 | Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. | 2 | 3 неделя апреля | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 93 | Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. | 2 | 3 неделя апреля | http://www.tssr.ru/ |
| 94 | Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. | 2 | 3 неделя апреля | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 95 | Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. | 2 | 4 неделя апреля | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 96 | Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. | 2 | 4 неделя апреля | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 97 | Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. | 2 | 4 неделя апреля | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 98 | Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. | 2 | 5 неделя апреля | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 99 | Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. | 2 | 5 неделя апреля | https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb\_logo |
| 100 | Подвижные игры и эстафеты на развитие ловкости, силы и выносливости. | 2 | 2 неделя мая | http://www.tssr.ru/ |
| 101 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. | 2 | 2 неделя мая | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 102 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. | 2 | 2 неделя мая | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
| 103 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. | 2 | 3 неделя мая | https://www.youtube.com/watch?v=zZZRrv1jTuo&feature=emb\_logo |
| 104 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. | 2 | 3 неделя мая | https://www.youtube.com/watch?time\_continue=7&v=LBGQZYIBfs4&feature=emb\_logo |
| 105 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. | 3 | 3 неделя мая | <https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q&feature=emb_logo>  https://zoom.us/ |
| 106 | Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол. | 2 | 4 неделя мая | http://www.tssr.ru/ |
| 107 | Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся. | 2 | 4 неделя мая | https://cstspb.ru/articles/all/shkolnyij-turizm-v-sankt-peterburge |
| 108 | Проведение контрольных тестов для определения уровня физической подготовки учащихся. | 2 | 4 неделя мая | https://www.balticbereg.ru/index.php/syutur |
|  | **ИТОГО:** | **216 часов** |  |  |