

**ДООП**  
**«ТУРИЗМ И КРАЕВЕДЕНИЕ»**  
**РУКОВОДИТЕЛЬ: НЕКРЫЛОВА ЕКАТЕРИНА ВАЛЕРЬЕВНА**

Число / группа	13 мая	16 мая	18 мая	20 мая
1 группа	<p><b>Тема:</b> Комплекс ОФП для детей на силу, быстроту, координацию, гибкость и выносливость</p> <p><b>Практикум</b> «Ориентирование» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a></p>	<p><b>Тема:</b> ОФП ТОП 10 упражнений Тренировка спины дома</p> <p><b>Практикум</b> Навесная переправа с самонаведением <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GFIA8uQkvA4">https://www.youtube.com/watch?v=GFIA8uQkvA4</a></p>	<p><b>Тема:</b> Комплекс упражнений №1 (ОФП)</p> <p><b>Практикум</b> Спуск по травянистому склону с самонаведением <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA">https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA</a></p>	<p><b>Тема:</b> ОФП 10 упражнений для детей</p> <p><b>Обобщение изученного</b> «Вяжем 10 туристических узлов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=G_N3B_ACcc">https://www.youtube.com/watch?v=G_N3B_ACcc</a></p>
2 группа	<p><b>Тема:</b> Тренировка ОФП дома Подвижные игры дома 7 весёлых игр с детьми</p> <p><b>Обобщение изученного</b> по теме «Организация бивака» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=N00sSEKUbHA">https://www.youtube.com/watch?v=N00sSEKUbHA</a></p>	<p><b>Тема:</b> Мастер – класс по ОФП для детей с ОВЗ</p> <p><b>Обобщение изученного</b> по теме «Оказание доврачебной помощи пострадавшему» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Tm9AZS-E80M">https://www.youtube.com/watch?v=Tm9AZS-E80M</a></p>	<p><b>Тема:</b> Тренировка для подростков</p> <p><b>Обобщение изученного</b> по теме «Транспортировка пострадавшего» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY">https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY</a></p>	<p><b>Тема:</b> Детский фитнес. Стопы, осанка, баланс</p> <p><b>Обобщение изученного</b> по теме «Сигналы бедствия» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZHKcGEDp4EA">https://www.youtube.com/watch?v=ZHKcGEDp4EA</a></p>

Число / группа	23 мая	25 мая	27 мая	30 мая
1 группа	<p><b>Тема:</b> ОФП Упражнения на растяжку «Делай эти упражнения, и ты сядешь на шпагат» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P8yylllxPlw">https://www.youtube.com/watch?v=P8yylllxPlw</a></p>	<p><b>Тема:</b> ОФП 17 фокусов и трюков, чтобы удивлять друзей</p> <p><b>Обобщение изученного</b> по теме «Безопасность на воде» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pScxeiwf2bQ">https://www.youtube.com/watch?v=pScxeiwf2bQ</a></p>	<p><b>Тема:</b> ОФП Жиросжигающая тренировка на всё тело.</p> <p><b>Обобщение изученного</b> по теме «Домашняя и походная аптечка» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=w2DiLOVKftc">https://www.youtube.com/watch?v=w2DiLOVKftc</a></p>	<p><b>Тема:</b> ОФП 8 отличных идей для игр и веселья</p> <p><b>ТБ по ПДД и ППБ на каникулы</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RzApwEpwFSg">https://www.youtube.com/watch?v=RzApwEpwFSg</a></p>
2 группа	<p><b>Тема:</b> ОФП «Розина – мать – спортивные упражнения» от Зои Кац <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ya1r6BCoQ_k">https://www.youtube.com/watch?v=Ya1r6BCoQ_k</a></p>	<p><b>Тема:</b> Гимнастика дома (ОФП для детей и родителей)</p> <p><b>Обобщение изученного</b> по теме «Медицина» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4D-">https://www.youtube.com/watch?v=4D-</a></p>	<p><b>Тема:</b> ОФП Весёлая утренняя зарядка</p> <p><b>Обобщение изученного</b> «Вяжем 10 туристических узлов» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA">https://www.youtube.com/watch?v=4Oxoa4mKIUA</a></p>	<p><b>Тема:</b> Дениз Остин фитнес для детей</p> <p><b>ТБ по ПДД и ППБ на каникулы.</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=W6kbsVY1NCw">https://www.youtube.com/watch?v=W6kbsVY1NCw</a></p>

Число/группа	<b>06 мая среда</b>		
1 группа	<p><b>Тема:</b> ОФП Тренировка, которая займёт час фитнеса в спортзале <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pps_YVlxMiE">https://www.youtube.com/watch?v=Pps_YVlxMiE</a> К 75–летию Победы просмотр фильма «Солдатик» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KBCPiouom5o">https://www.youtube.com/watch?v=KBCPiouom5o</a></p>		
2 группа	<p><b>Тема:</b> ОФП Программа тренировок. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aYPr8Zwix08">https://www.youtube.com/watch?v=aYPr8Zwix08</a> К 75–летию Победы просмотр фильма «28 панфиловцев» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=l37qKN_Bugk">https://www.youtube.com/watch?v=l37qKN_Bugk</a></p>		
Число/группа	<b>27 апреля понедельник</b>	<b>29 апреля среда</b>	<b>30 апреля четверг</b>
1 группа	<p><b>Тема:</b> Повторяем туристические узлы. Как вязать Ткацкий узел Учим сигналы бедствия. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TX6Ybl_dT0M">https://www.youtube.com/watch?v=TX6Ybl_dT0M</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tvSSGS0uwKE">https://www.youtube.com/watch?v=tvSSGS0uwKE</a></p>	<p><b>Тема:</b> Медицина. Ушибы и переломы. Транспортировка пострадавшего. Обобщение и систематизация изученного. Тест. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlnW57bSpfc">https://www.youtube.com/watch?v=QlnW57bSpfc</a></p>	<p><b>Тема:</b> Медицина. Ушибы и переломы. Транспортировка пострадавшего. Обобщение и систематизация изученного. Тест. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlnW57bSpfc">https://www.youtube.com/watch?v=QlnW57bSpfc</a></p>
2 группа	<p><b>Тема:</b> Безопасность на воде. Оказание до врачебной помощи пострадавшему на воде Т.Б. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ts6VvlVayOY">https://www.youtube.com/watch?v=ts6VvlVayOY</a></p>	<p><b>Тема:</b> Обобщение и систематизация изученного. Тест. <a href="https://onlinetestpad.com/ru/crossword/75202-podgotovka-k-pokhodu">https://onlinetestpad.com/ru/crossword/75202-podgotovka-k-pokhodu</a></p>	<p><b>Тема:</b> Обобщение и систематизация изученного. Тест. <a href="https://onlinetestpad.com/ru/crossword/75202-podgotovka-k-pokhodu">https://onlinetestpad.com/ru/crossword/75202-podgotovka-k-pokhodu</a></p>
Число/группа	20 апреля понедельник	22 апреля среда	26 апреля воскресенье

1	<b>Тема:</b> ОФП Комплекс упражнений для выполнения в домашних условиях. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8j8-g1_CoRk">https://www.youtube.com/watch?v=8j8-g1_CoRk</a>	<b>Тема:</b> Повторяем туристические узлы. Как вязать Встречный или Прямой узел. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GJbUpxsrtQQ">https://www.youtube.com/watch?v=GJbUpxsrtQQ</a>	<b>Тема:</b> Повторяем туристические узлы. Как вязать Академический узел. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ISBnvwGLy50">https://www.youtube.com/watch?v=ISBnvwGLy50</a>
2	<b>Тема:</b> ОФП Комплекс упражнений для всех групп мышц. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=FA-DV_vWBco">https://www.youtube.com/watch?v=FA-DV_vWBco</a>	<b>Тема:</b> Медицина. Первая помощь при ранениях. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TSh5ebu_zfo">https://www.youtube.com/watch?v=TSh5ebu_zfo</a>	<b>Тема:</b> Медицина. Травма ныряльщика.(первая помощь). Учим сигналы бедствия. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kG4NuE374t8">https://www.youtube.com/watch?v=kG4NuE374t8</a>
Число/группа	13 апреля понедельник	15 апреля среда	18 апреля воскресенье
1	Тема «Медицина» (Оказание 1 медицинской помощи) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u9oJVPE_GtI">https://www.youtube.com/watch?v=u9oJVPE_GtI</a>	Тема «Медицина»(Практикум «10 ошибок при оказании 1 медицинской помощи») <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs">https://www.youtube.com/watch?v=ESORMgWifTs</a>	Тема «Медицина» (Переломы Оказание медицинской помощи при переломах) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ti6j6_2XCJ0">https://www.youtube.com/watch?v=Ti6j6_2XCJ0</a>
2	Тема «Ориентирование» (Обучение спортивному ориентированию) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s">https://www.youtube.com/watch?v=q8acVtV254s</a>	Тема «Ориентирование» (Определение сторон света по часам) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xNu-USqR6Ek">https://www.youtube.com/watch?v=xNu-USqR6Ek</a>	Тема «Ориентирование» (Ориентирование по солнцу и по тени) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e9GjWhnA4mE">https://www.youtube.com/watch?v=e9GjWhnA4mE</a>

Число/группа	6 апреля понедельник	8 апреля среда	12 апреля воскресенье
1	Тема «Подготовка к ШБ» Повторяем узлы (5 полезных туристических узлов) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rd_BqBPKUxs">https://www.youtube.com/watch?v=rd_BqBPKUxs</a>	Тема «Подготовка к ШБ» Повторяем узлы (8 проводник) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hhNkgUDv3pA">https://www.youtube.com/watch?v=hhNkgUDv3pA</a>	Тема «Подготовка к ШБ» Повторяем узлы (булинь просто и двойной булинь) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xo33EZ6CT10">https://www.youtube.com/watch?v=Xo33EZ6CT10</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b0c69tAzbsz">https://www.youtube.com/watch?v=b0c69tAzbsz</a>

2	Тема «Ориентирование» (Ориентирование по карте и компасу) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BIU7ITclLts">https://www.youtube.com/watch?v=BIU7ITclLts</a>	Тема «Ориентирование» (Азимут или как пользоваться компасом на местности) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1G-X-RmhhA4">https://www.youtube.com/watch?v=1G-X-RmhhA4</a>	Тема «Ориентирование » (Обобщение изученного по 2 темам. Фотоотчёт)
---	--	---	---