****

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования

«Дом детского технического творчества Серноводского муниципального района

Экспертное заключение №\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_2020г.

Эксперт: Лулаева Румиса Сапаровна, зам. директора по УВР.

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

1.1.Направленность ……………………………………………………………..

1.2. Уровень освоения программы ……………………………………………....

1.3. Актуальность программы …………………………………………………...

1.4. Отличительные особенности программы ………………………………….

1.5. Категория учащихся ………………………………………………………....

1.6. Сроки реализации и объем программы …………………………………….

1.7. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий .....

1.8. Цель и задачи программы …………………………………………………...

1.9. Планируемые результаты освоения программы ………………………..…

**Раздел 2. Содержание программы**

2.1. Учебный план ………………………………………………………………..

2.2. Содержание учебного плана ………………………………………………..

2.3. Календарный учебный график …………………………………………….

**Раздел 3.Формы аттестации и оценочные материалы** …………………...

**Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

4.1. Материально-техническое обеспечение программы …………………….

4.2. Кадровое обеспечение программы ………………………………………..

4.3. Учебно-методическое обеспечение ……………………………………….

Литература ……………………………………………………………………....

**Нормативные документы** для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

**-** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

- Федеральный закон РФ «Об в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г в статье 16 «Реализации образовательных программ с применением электронного обучения.

 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 января 2014 г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» и Устава образовательного учреждения дополнительного образования

- Формы ДОТ: e-mail; дистанционное обучение в сети Интернет, видеоконференции, оп-line тестирование, интернет-уроки, вебинары, skype-общение.

* 1. **Направленност**ь дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы «Основы туризма» – туристско-краеведческая. Направлена на развитие познавательных, исследовательских навыков, обучающихся по изучению природы, истории, культуры родного края. Программы ориентированы на познание истории нашей Родины, судеб соотечественников, семейных родословных; являются источником социального, личностного и духовного развития обучающихся. Сфера профессиональной деятельности – «человек-природа», «человек-человек».

* 1. **Стартовый уровень** – первый год обучения, объем 144 часа. Охватывает круг первоначальных знаний и навыков. Предполагает максимальную спортивно-техническую результативность в подготовке юного велотуриста.
	2. **Актуальность программы.**

На сегодняшний день важными приоритетами государственной политики в сфере образования становится поддержка и развитие детского туризма через туристско-краеведческие кружки.

Основными принципами туристско-краеведческой деятельности являются:

* Создание постоянного коллектива туристско-краеведческого объединения – одного из эффективных инструментов позитивного воздействия на личность подростка;
* Формирования чувства патриотизма, любви к своей Родине посредством подростков к походам и экспедициям, к краеведческой поисково-исследовательской работе, расширение кругозора воспитанников.
	1. **Отличительные особенности программы.**

Данная программа позволяет дать подросткам не только разностороннюю подготовку: физическую и техническую, но и возможность проявиться различным способностям, позволяет усилить ценность физических тренировок, при отработке умений и навыков эксплуатации и обслуживания велосипеда, при этом превращая трудовые обязанности в интересный и увлекательный вид деятельности. Сочетание коллективных действий в туристской группе и индивидуальных действий на спортивном маршруте или на туристских соревнованиях воспитывает умение жить и работать в коллективе, умение принимать самостоятельные решения и нести за них индивидуальную ответственность.

* 1. **Категория учащихся.**

Программа рассчитана на детей 12-14 лет.

Группа первого года обучения комплектуется из учащихся 7-8 классов, не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

Зачисление осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей).

* 1. **Сроки реализации и объем программы.**

Срок реализации программы 1 год.

Объем программы – 144 часов (8 часов для проектной деятельности).

* 1. **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Занятия проводятся в групповой форме, всем составом объединения из числа разного возрастного категория указанные в данной программе.

Занятия проводятся в виде лекции и практические занятия, соревнования, выездные экскурсии по разработанному маршруту.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы 12-15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по два академических часа,

продолжительность занятий -40 минут, перерыв 5-10 минут.

Дистанционной формой обучения является учебное занятие через сеть Интернет в режиме реального времени через общение по Zoom, Skype, WhatsApp. Продолжительность онлайн – занятий -30 минут для учащихся среднего и старшего школьного возраста и до 20-25 минут для младшего школьного возраста.

* 1. **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** - всестороннее развитие личности ребенка и его жизненное самоопределение средствами спортивно-туристской, экскурсионно-краеведческой и трудовой деятельности.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

* Подготовка юных велотуристов многопрофильны и определяют комплексный подход к воспитанию и обучению воспитанников, позволяя сочетать умственное, патриотическое, нравственное, эстетическое, физическое и трудовое воспитание учащихся с их техническим обучением.

**Развивающие:**

* Особое внимание уделяется развитию духовности воспитанников путем непосредственного и эмоционального соприкосновения с реальной жизнью в природной и социальной сфере;

**Воспитательные:**

* Воспитать познавательный интерес и осознанную мотивацию к занятиям;
* Воспитать волевые качества, стремление к победе;
* Воспитывать чувство самоконтроля, бережного отношения к учебно-материальной базе;
* Воспитать чувства патриотизма и любви к своей Родине;
* Воспитать уважение к труду и людям труда.
	1. **Планируемые результаты освоения программы.**

**К концу первого года обучения, обучающиеся будут знать и уметь:**

* Наличие прочных навыков владения основами пешеходного туризма.
* Наличие начальных навыков велотуризма; владение техникой езды на велосипеде без груза и с грузом в различных дорожных условиях.
* Знание современной вело-техники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед.
* Умение обращаться с основными инструментами и приспособлениями при работе с вело-техникой.
* Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природной и социальной средой родного края.
* Умение выступать в простейших велосоревнованиях в качестве участников, приобретение навыков их судейства.
* Наличие навыков по полному самообслуживанию в походных условиях.
* **2.Содержание программы**
* **2.1. Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Уровень | Название модуля |  Количество часов |  | Формы проведения контроля |
| всего | в том числе | Проектная деятельность |
| теория | практика |
| 1 | Начальный | **Модуль 1.** Вводное занятие. Туризм в России. История и традиции. | 6 | 4 | 2 | - | Оценка навыков |
| **Модуль 2.** Родной край. Туристские возможности родного края. | 6 | 2 | 4 | - | Оценка навыков |
| **Модуль 3.**Подготовка к пешему походу. | 4 | 2 | 2 |  |  |
| **Модуль 4.**Туристические снаряжения для пешего похода. | 8 | 2 | 6 |  |  |
| **Модуль 5.**Режим питания в походе. | 6 | 2 | 4 |  |  |
| **Модуль 6.**Привалы и ночлеги. | 6 | 2 | 4 |  |  |
| **Модуль 7.**Техника и тактика пешего похода. | 6 | 2 | 4 |  |  |
| **Модуль 8.**Топография и ориентирование на местности. | 6 | 2 | 4 |  |  |
| 2 | Базовый | **Модуль 9.** Туристические снаряжения для походов.Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. | 6 | 2 | 4 | - | Оценка навыков |
| **Модуль 10.**Обеспечение безопасности в пешеходном походе. | 6 | 2 | 4 | - | Оценка навыков |
| **Модуль 11.**Общая физическая подготовка туриста-спортсмена. | 4 |  | 4 | - | Оценка навыков |
| **Модуль 12.**Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. | 14 | 2 | 12 |  |  |
| **Модуль 13.**Основы краеведческих наблюдений в походе. | 14 | 2 | 12 |  |  |
| 3 | Углубленный | **Модуль 14**Велосипед дорожный, шоссейный и его устройство. | 10 | 2 | 8 | 4 |   |
| **Модуль 15.**Основы правильной езды на велосипеде. | 14 | 6 | 8 | 2 |   |
| **Модуль 16.**Велоигры и простейшие велосоревнования. | 28 | 4 | 22 | 2 | проект |
| 4 |  | **Итого:**  | **152** | **22** | **122** | **8** |

 **2.2. Содержание учебного плана**

**Модуль 1. Вводное занятие.**

Особенности работы объединения «Основы туризма». Какие нам предстоят походы (перспективы работы объединения). Обзор туристско-краеведческой литературы.

1. **Начальная туристская подготовка.**

**1.1Туризм в России. История и традиции.**

Беседа о туризме. Цели и задачи самодеятельного туризма. Виды туризма и их особенности. Чем интересен и полезен велосипедный туризм. Пешие и вело походы. Нормативы на значки «Юный турист России» и «Турист России». Туристские традиции и законы. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», «Даймохк», основы направления движения.

**Модуль 2. Родной край. Туристские возможности родного края.**

Географическое положение и природные особенности родного края (растительный и животный мир, почва, полезные ископаемые, рельеф, реки, озера, климат). Население края. Транспортные магистрали. Хозяйство края (промышленные предприятия и сельские хозяйства). История края (памятники истории и культуры). Туристские походы по родному краю (наиболее интересные районы, маршруты походов, достопримечательности и музеи).

**Модуль 3. Подготовка к пешему походу.**

Главная цель похода и его задачи. Район похода. Маршрут и картографические материалы. График похода. Личное и групповое снаряжение. Питание. Смета. Маршрутный лист. Основные обязанности в группе: командир, «завхоз» - заведующий хозяйством, «завпит» - заведующий питанием, санинструктор, реммастер – мастер по ремонту снаряжения и другие.

 ***Практические занятия.***

 Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе.

**Модуль 4. Туристические снаряжения для пешего похода.**

Виды снаряжения. Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для однодневного и двухдневного пешего похода. Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

***Практические занятия.***

Проведение смотра готовности снаряжения (личного и группового) к пешему походу выходного дня.

**Модуль 5. Режим питания в походе.**

Требования к продуктам питания. Раскладка продуктовая. Подготовка, упаковка, учет и транспортировка продуктов. Хранение продуктов в походе. Водно-солевой режим в походе. Общие кулинарные правила приготовления пищи в походных условиях. Соблюдение правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях.

***Практические занятия.***

Подготовка к походу продуктов питания (закупка, расфасовка, упаковка, распределение), приготовление пищи на костре (на примусе, на горелке).

**Модуль 6. Привалы и ночлеги**

Организация привалов (периодичность, продолжительность, выбор места, отдых на привале). Большой привал для приготовления обеда. Требования к месту бивака (дрова, вода, безопасность, эстетические и гигиенические условия). Организация бивачных работ. Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. Установка палаток и размещение в них. Виды и характеристика дров. Складирование дров. Работа с топором и пилой. Костери и его разведение. Типы и виды костров. Работа с костром. Дежурство у костра. Сушка одежды и обуви. Организация костровой площадки. Снятие бивака. Уборка территории лагеря. Выход на маршрут. Организация ночлега на снегу (зимой в полевых условиях). Организация ночлега в населенном пункте.

***Практические занятия.***

Организация учебной летней и зимней костровых площадок, установка палатки (летней двухскатной и каркасной; зимней типа «Зима»).

**Модуль 7. Техника и тактика пешего похода.**

Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе. Дисциплина. Строй туристской группы. Темп, интервал, ритм движения. Движение на равнине и в условиях сильно пересеченной местности. Естественные препятствия и способы их преодоления (бездорожье, завалы, овраги, густые заросли, заболоченные участки и т.п.). Организация простейших переправ.

***Практические занятия.***

Преодоление на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация переправы по бревну через ручей.

**Модуль 8. Топография и ориентирование на местности.**

Компас и его устройство. Виды компасов. Правила обращения с компасом. Топографическая карта и топографические знаки. Масштаб. Виды масштабов. Измерение расстояний на карте и на местности. Рельеф и его изображение на карте. Азимут. Определение азимута и движение по азимуту. Ориентирование на местности с помощью карты и компаса.

***Практические занятия.***

Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса, определение направлений по заданным азимутам и азимутов по заданным ориентирам; прохождение лесных азимутальных участков, зарисовка топографических знаков; топографические диктанты; работа с картой – различные упражнения, измерение расстояний по карте и на местности.

**Модуль 9. Туристические снаряжения для походов.**

Перечень и характеристика личного и группового снаряжения для похода. Требования к одежде. Особенности снаряжения для организации ночлега в полевых условиях. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака.

***Практические занятия****.*

Проведение смотра готовности личного и группового снаряжению к походу выходного дня.

**Модуль 10. Обеспечение безопасности в пешеходном походе.**

Безопасность – главное требование к организации и проведению похода. Личная ответственность руководителя за безопасность похода. Инструктаж по технике безопасности для участников похода. Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению.

***Практические занятия.***

Отработка учебных падений при спусках, проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах.

**Модуль 11. Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.**

Физическая подготовка и ее значение для туриста. Утренняя физическая зарядка. Комплексы физической зарядки. Занятия легкой атлетикой, гимнастикой, плаванием, бегом, велоспортом. Кроссовая подготовка. Закаливание организма. Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах. Врачебный контроль и самоконтроль.

***Практические занятия.***

Освоение комплекса утренней физической зарядки, проведение кроссов, учебное составление дневника самоконтроля.

**Модуль 12. Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе.**

Личная гигиена участников похода и ее роль в предупреждении травм и заболеваний. Значение своевременного оказания первой медицинской помощи. Основные виды травм и заболеваний в пешеходном походе. Меры оказания первой помощи. Медицинская аптечка, ее состав. Комплектование, упаковка, транспортировка аптечки. Хранение медикаментов и их использование. Санинструктор и его роль в походе.

***Практические занятия.***

Комплектование медицинской аптечки, учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм.

**Модуль 13. Основы краеведческих наблюдений в походе.**

Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. Наблюдения и записи во время экскурсий и встреч в соответствии с поставленной задачей и разработанной методикой. Сбор документов и реликвий. Коллекционирование. Ведение дневников наблюдений. Зарисовки. Фотографирование. Фонозапись. Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. Воспитание и развитие наблюдательности в походе.

***Практические занятия.***

Ведение записей в дневнике при наблюдениях по предложенной (разработанной) программе, простейшие зарисовки и фотографирования краеведческих объектов, памятников, достопримечательностей. Составление типового паспорта достопримечательности.

**Модуль 14. Велосипед дорожный, шоссейный и его устройство.**

Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. Понятие о классе велосипеда и группе велосипедных деталей и узлов. Велосипед и его основные узлы: рама, передняя вилка (передняя амортизационная вилка), руль, вынос руля, колеса, втулки, каретка и вал каретки, узел передачи, трещотка, седло, тормоза клещевого типа с центральной или боковой тягой, тормоза консольного типа, тормоза типа «Ви-брейк», дисковые тормоза, педали (педали с туклипсами и педали контактные). Уход за велосипедом и его хранение.

***Практические занятия.***

Разборка велосипеда и его основных узлов. Сборка. Регулировка. Смазка велосипеда.

**Модуль 15. Основы правильной езды на велосипеде.**

Установка седла и руля по росту велосипедиста. Ведение велосипеда в руках. Ведение велосипеда одной рукой за седло. Посадка велосипедиста. Способы посадки на велосипед. Прямолинейное движение на велосипеде. Сохранение равновесия на велосипеде. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. Велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Особенности езды в группе.

***Практические занятия.***

(на учебном велодроме в лесу, на спортивной, школьной площадке, на стадионе).

Опускание и поднимание седла, руля под рост велосипедиста, ведение велосипеда, езда на велосипеде, выполнение поворотов, торможение; велопрогулки, велотренировки в парке, в лесу. Групповая езда (езда в группе: плотной группой и в колонне по одному).

**Модуль 16. Велоигры и простейшие велосоревнования.**

Учебный велодром на пришкольном участке или в лесу. Простейшее оборудование велодрома для проведения игр и соревнований. Методика проведения велоигр. Индивидуальные и групповые велоигры. Фигурное вождение велосипеда: змейка, коридор, колея, разворот в круге, восьмерка, ворота, качели, трамплин, яма, стоп-линия и другие фигуры. Веловикторина. Велоэстафета. Велокросс. Велоориентирование. Элементы триала. Элементы велотуристского многоборья.

***Практические занятия (на учебном велодроме).***

Фигурное вождение велосипеда и велоигры. Простейшие велосоревнования. Езда в группе и велосипедные соревнования.

**Итоговое занятие.**

**2.3. Календарный учебный график 1 года обучения**

**1-2 группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь | 16.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Традиционная, повторная, игровая  | 2 | Вводное занятие. Туризм в России. История и традиции. | СОШ№1 | Зачет |
| 17.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды туризма и их особенности. |
| 23.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды туризма и их особенности. |
| 24.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Пешие и вело походы. |
| 2 | Октябрь | 01.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятияПрактические занятия | 2 | Население края.Хозяйство края (промышленные предприятия и сельское хозяйство). | СОШ№1 | Зачет |
| 07.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | История края (памятники истории и культуры).Туристские походы по родному краю. |
| 08.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 |
| 14.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Подготовка к пешему походу. |
| 15.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Туристические снаряжения для пешего похода. |
| 21.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Требования к одежде и обуви. Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. |
| 22.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Режим питания в походе. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях. |
| 2 | Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. |
| 28.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Туристические снаряжения для пешего похода. |
| 3 | Ноябрь | 05.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Традиционная, повторная, игроваяПрактические занятия | 2 | Соблюдения правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. | СОШ№1 | Зачет |
| 11.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Привалы и ночлеги. Организация привалов. |
| 12.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 |  Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. |
| 18.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Техника и тактика пешего похода. Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе. |
| 19.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Топография и ориентирование на местности. |
| 25.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Компас и его устройство. Виды компасов. |
| 26.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Правила обращения с компасом. |
| 4 | Декабрь | 02.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Традиционная, повторная, игровая | 2 | Туристические снаряжения для походов. | СОШ№1 | Викторина |
| 03.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. |
| 09.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Обеспечение безопасности в пешеходном походе. |
| 10.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.  |
| 16.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Комплексы физической зарядки. Закаливание организма. |
| 17.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Общая гигиена туриста. Нормы нагрузок в походах. |
| 23.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. |
| 24.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Медицинская аптечка, ее состав. |
| 5 | Январь | 13.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 |  Практическая работа | 2 | Меры оказания первой помощи. | СОШ №1 | Практические задания |
| 14.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Основы краеведческих наблюдений в походе. |
| 20.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Медицинская аптечка, комплектование, упаковка. Транспортировка аптечки. |
| 21.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. | Тестовые задания |
| 27.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Комплектование медицинской аптечки, учебное оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм. |
| 28.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм. |
| 6 | Февраль | 03.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия | 2 | Техника и тактика похода. | СОШ№1 | Тестовые задания |
| 04.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй. |
| 10.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Основы краеведческих наблюдений в походе. |
| 11.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. |
| 17.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Ведение дневников наблюдений. | Тестовые задания |
| 18.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. |
| 25.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Воспитание и развитие наблюдательности в походе. |  |
| 7 | Март | 03.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия | 2 | Туристические снаряжения для походов. | СОШ №1 | Тестовые задания |
| 04.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды и нормы нагрузок в походе. |
| 10.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Дисциплина. Походный строй.Обязанности направляющего и замыкающего. |
| 11.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Естественные препятствия и техника их преодоления  |
| 17.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | (бревно канава и т.д). |
| 18.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря. |
| 24.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Обеспечение безопасности в пешеходном походе. |
| 8 | Апрель | 01.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия | 2 | Инструктаж по технике безопасности для участников похода. | СОШ№1 | Тестовые задания |
| 07.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению. |
| 08.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Отработка учебных падений при спусках. Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах. |
| 14.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Велосипед и его устройство. |
| 15.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. |
| 21.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Уход за велосипедом и его хранение. | Зачет |
| 22.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 |
| 28.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Разборка, сборка, регулировка, смазка велосипеда. |
| 9 | Май | 05.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия  | 2 | Основы правильной езды на велосипеде. | СОШ №1 | Зачет |
| 06.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Установка седла и руля по росту велосипедиста. |
| 12.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Посадка велосипедиста. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. |
| 13.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. |
| 19.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. |
|  |  | 26.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. |  |  |
| 27.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Итоговое занятие. |

**2.4. Календарный учебный график 1 года обучения**

**3-4 группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь | 18.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Теоретические занятия | 2 | Вводное занятие. Туризм в России. История и традиции. | СОШ№1 | Зачет |
| 19.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды туризма и их особенности. |
| 25.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды туризма и их особенности. |
| 26.09 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Пешие и вело походы. |
| 2 | Октябрь | 02.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Традиционная, повторная, игровая | 2 | Туристические традиции и законы. | СОШ №1 | Зачет |
| 03.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Родной край. Туристские возможности родного края. |
| 09.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Родной край. Туристские возможности родного края. |
| 10.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Географическое положение и природные особенности родного края. |
| 16.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Население края.Хозяйство края (промышленные предприятия и сельское хозяйство). |
| 17.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | История края (памятники истории и культуры).Туристские походы по родному краю. |
| 23.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Родной край. Туристские возможности родного края. |
| 24.10 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Подготовка к пешему походу. |
| 3 | Ноябрь | 06.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Традиционная, повторная, игроваяПрактические занятияПрактические занятия | 2 | Режим питания в походе. Меры безопасности при приготовлении пищи в походных условиях. | СОШ№1 | Зачет |
| 07.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Определение района похода и основных пунктов маршрута. Подбор группы. Распределение обязанностей в группе. |
| 13.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Туристические снаряжения для пешего похода. |
| 14.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Соблюдения правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. |
| 20.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Привалы и ночлеги. Организация привалов. |
| 21.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 |  Виды палаток и технология их установки. Выбор места для установки палатки. |
| 27.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Техника и тактика пешего похода. Виды и нормы нагрузок в пешеходном походе. |
| 28.11 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Топография и ориентирование на местности. |
| 4 | Декабрь | 04.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Традиционная, повторная, игроваяПрактические занятия | 2 | Компас и его устройство. Виды компасов. | СОШ №1 |  |
| 05.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Правила обращения с компасом. |
| 11.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Работа с компасом. |
| 12.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Туристические снаряжения для походов. |
| 18.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Упаковка снаряжения. Укладка рюкзака. |
| 19.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Обеспечение безопасности в пешеходном походе. |
| 25.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Общая физическая подготовка туриста-спортсмена.  |
| 26.12 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Комплексы физической зарядки. Закаливание организма. |
| 5 | Январь | 09.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Традиционная, повторная, игроваяПрактические занятия | 2 | Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. | СОШ №1 | Практические задания |
| 15.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Медицинская аптечка, ее состав. |
| 16.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Меры оказания первой помощи. |
| 22.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Меры оказания первой помощи. |
| 23.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Основы краеведческих наблюдений в походе. |
| 29.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Медицинская аптечка, комплектование, упаковка. Транспортировка аптечки. |
|  | 30.01 | 13.30-15.0015.10-16.50 | ТеорияПрактическая работа | 2 | Первая (доврачебная) медицинская помощь в походе. | Тестовые задания |
| 6 | Февраль | 05.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Оказание первой доврачебной медицинской помощи при имитации простейших травм. | СОШ №1 | Тестовые задания |
| 06.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Техника и тактика похода. |
| 12.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды и нормы нагрузок в походе. Дисциплина. Походный строй. |
| 13.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Теоретические занятия | 2 | Основы краеведческих наблюдений в походе.Сбор материалов по экономике, истории, культуре и природе района похода. |
|  | 19.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 |
| 20.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Ведение дневников наблюдений. | Тестовые задания |
| 26.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Приборы и оборудование для краеведческих наблюдений. |
| 27.02 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Воспитание и развитие наблюдательности в походе. |
| 7 | Март | 04.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия | 2 | Туристические снаряжения для походов. | СОШ №1 | Тестовые задания |
| 05.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Виды и нормы нагрузок в походе. |
| 11.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Дисциплина. Походный строй.Обязанности направляющего и замыкающего. |
| 12.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Естественные препятствия и техника их преодоления (бревно канава и т.д). |
| 18.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия | 2 |  |  |
| 19.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Преодоление в лесу или на учебном полигоне различных естественных препятствий, организация полевого лагеря. |
| 25.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Обеспечение безопасности в пешеходном походе. |
| 26.03 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Инструктаж по технике безопасности для участников похода. |
| 8 | Апрель | 01.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия | 2 | Основные типичные причины возникновения опасности в пешеходных и лыжных походах и меры по их предупреждению. | СОШ№1 | Тестовые задания |
| 02.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Отработка учебных падений при спусках. Проведение викторины по технике безопасности в вопросах и ответах. |
| 08.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Велосипед и его устройство. |
| 09.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Типы и марки велосипедов. Их основные характеристики. |
| 15.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Уход за велосипедом и его хранение. |
| 16.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Разборка, сборка, регулировка, смазка велосипеда. | Зачет |
| 22.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Разборка, сборка, регулировка, смазка велосипеда. |
| 23.04 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Основы правильной езды на велосипеде. |
| 9 | Май | 07.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | Практические занятия | 2 | Установка седла и руля по росту велосипедиста. | СОШ №1 | Зачет |
| 08.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Посадка велосипедиста. Положение корпуса, рук и головы при езде на велосипеде. |
| 14.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Работа ног – педалирование. Управление велосипедом. Выполнение поворотов. Торможение. Остановка. Способы схода с велосипеда. |
| 15.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Велоигры и простейшие велосоревнования. |
| 21.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Фигурное вождение велосипеда и велоигры. |
| 22.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Игра в группе и велосипедные соревнования. |
| 28.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 | 2 | Игра в группе и велосипедные соревнования. |
|  |  | 29.05 | 13.30-15.0015.10-16.50 |  | 2 | Итоговое занятие. |  |  |

**3.Формы аттестации и оценочные материалы.**

**3.1. Оценочные материалы.**

1. **Виды контроля:**

- Входной: проверка знаний проводится в начале года в форме опроса в игровой форме.

- Текущий: наблюдение за выполнением приемов и методов в работе; отслеживание активности учащихся в выполнении ими велоупражнений по темам, беседы.

- Промежуточный: опрос, соревнование (проводится по окончании 1-го и последующих годов, если программа рассчитана на несколько лет).

1. **Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:**

**Методы:**

- Открытое педагогическое наблюдение;

- Оценка продуктов творческой деятельности детей;

**Формы:**

- Беседы, опрос. Проверка технической подготовки учащихся осуществляется путем соревнований внутри группы;

- Участие в соревнованиях.

- Представление лучших спортсменов на соревнования районного регионального уровней.

1. **Критерии оценки достижения планируемых результатов программы.**

На основании планируемых результатов разработана оценочная шкала (от 1 до 3 баллов), которая соответствует уровням освоения программы. По окончанию учебного года, педагог определяет уровень освоения программы обучающихся, фиксируя их в таблице, тем самым прослеживая динамику обучения, развития и воспитания.

1. **Низкий уровень**. Обучающиеся неуверенно формулирует правила навыков владения основами пешеходного туризма. Не владеет начальными навыками велотуризма.

*Личностные качества обучащегося.* Обучающийся обращается за помощью только тогда, когда совсем не может выполнить задание.

1. **Средний (допустимый) уровень.** Обучающийся уверенно формулирует правила ТБ, хорошо владеет техникой езды на велосипеде без груза с грузом в различных дорожных условиях.

*Личностные качества учащегося*. Обучающийся легко общается с людьми, при затруднении не всегда обращается за помощью. Работу выполняет охотно, но ошибки исправляет только при вмешательстве педагога.

1. **Высокий уровень.** Обучающийся отлично знает правила ТБ, имеет знание современной велотехники, умение разбирать, собирать и регулировать велосипед. Наличие начальных краеведческих навыков: умение наблюдать, фиксировать, изучать и делать собственные выводы при знакомстве с природой и социальной средой родного края.

*Личностные качества учащегося*. Обучающийся легко общается с людьми, и сам готов помощь. Работу выполняет охотно, замечает свои ошибки и самостоятельно их исправляет.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**
	1. **Материально-техническое обеспечение программы:**
* Помещение: учебный кабинет, рассчитанный на учебную группу, парты, стулья из расчета на каждого учащегося.
* Велосипеды. Каски.
* Туристический инвентарь: (палатка, рюкзак, компас жидкостный, курвиметр, топор туристский, пила, лопата складная, перчатки туристские).
* Костровое оборудование (тросик, таганок, сетка).
* Радиостанции портативные.
* Навигационное устройство походного типа.
* Спутниковый трек
* Оборудование для приготовления пищи (примуса, газовые плиты, горелки и т.д.).
* Индивидуальный медицинский пакет туриста.
* Оборудование: компьютер, проектор, экран.
	1. **Кадровое обеспечение программы.**
* Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.
	1. **Учебно-методическое обеспечение.**

Чтобы достигнуть наилучшего образовательного результата, педагогу необходимо обратить внимание на следующие методические рекомендации:

* Мебель должна соответствовать росту ребёнка, шкафы – с наличием наибольшего количества ящиков (отделов), каждый отдел – для хранения конкретного материала (бросовый, природный, инструмент и т.д.).

За каждым ребёнком закрепляется конкретное, индивидуальное место. Ребёнок сам следит за его порядком.

* В лаборатории должны быть уголки:

- санитарно – гигиенический;

- выставка готовых работ;

- заготовочный (шаблоны, трафареты);

- информационный.

Педагогу необходимо заготовить заранее полный перечень средств обучения, который обеспечит технологический процесс на должном уровне. Если указанный в перечне предмет отсутствует, то педагог должен найти ему равноценную замену.

В обучении в основном преобладают репродуктивные методы. Для развития технических способностей детей на различных этапах обучения ставятся три вида задач: конструкторские, технологические и организационно-технические. К числу самых продуктивных методов, с помощью которых дети могут приобретать умения, решать творческие и технические задачи, относится метод аналогии.

Основной метод практической работы – фронтальный. Но в процессе изготовления моделей, необходимо учитывать по сложности, возможности каждого обучающегося. В силу своих возрастных особенностей младшие школьники не могут правильно оценить свои возможности, и часто бывает, что их замысел не может быть реализован. Дети теряют интерес к конкретной работе, ко всему творчеству. Важно не пропустить этот момент и прийти к ребенку на помощь: советом, рекомендацией, выполнением какого-нибудь этапа работы совместно с ребенком, но, ни в коем случае не выполнять за ребенка всю работу.

**Список литературы**

 **Литература для педагога.**

1. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2004.
2. Константинов Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся. Учебно-методическое пособие. –М.: ФЦДЮТиК, 2006.
3. Куликов В.М, Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. Учебное пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2001.
4. Маслов А.Г. Константинов Ю.С. Латчук В.Н. Способы автономного выживания человека в природе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –М.: Академия, 2004.

**Литература для обучающихся.**

 1. Правила соревнований по спортивному туризму 2008 г.

 2. Энциклопедия туриста / Гл. ред. Е.И.Тамм.

 Большая Российская энциклопедия, 1993 г.

**Интернет ресурсы.**

<http://tulacentr.ru/>

https://infourok.ru/

http://turist-orsk.ucoz.ru/