

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Калужской области

Управление образования города Калуги

МБОУ «Лицей № 36» города Калуги

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета

Кисель Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВВР

Зенина И.К.

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея

Дьячук И.Б.

Приказ № 274/01-10
от «30» августа 2023 г.

Приложение №3 к ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Спортивное ориентирование»

для обучающихся 8-9-х классов

Город Калуга

2023 год

1. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Краткие сведения о спортивном ориентировании. ТБ при проведении занятий.

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закаливания. Прикладное значение ориентирования. Изучение инструкций по ТБ на занятиях и соревнованиях.

Гигиена спортивной тренировки.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закаливания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

Топографическая подготовка.

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояния на карте.

Практические занятия.

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

Условные знаки спортивных карт.

Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практическое занятие.

Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Рельеф местности и его изображение на картах.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Немасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, макро-, мезо и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелко-сопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

Снаряжение ориентировщика

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете.

Техническая подготовка ориентировщика.

Спортивная карта. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы влияния на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута.

Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

Практические занятия.

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований

Тактическая подготовка ориентировщика.

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия.

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения с набивными мячами, парные упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движения, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения.

Правила соревнований. Виды и характер соревнований.

Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

Игры и упражнения.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры

по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности.

Учебные соревнования.

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

Подготовка и проведение похода.

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведов (старшего проводника) и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, и т.п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, план графика движения, смета расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в походных условиях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе.

Деятельность учителя с учётом программы воспитания.

-Строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей

- Общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их

- Создавать в учебных группах (классе, кружке, секции и т.п.) разновозрастные детско-взрослые общности обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников

- Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность

- Анализировать реальное состояние дел в учебной группе, поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу

- Защищать достоинство и интересы обучающихся, помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях

- Находить ценностный аспект учебного знания и информации обеспечивать его понимание и переживание обучающимися

- Владеть методами организации экскурсий, походов и экспедиций и т.п.

- Сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении воспитательных задач

-Создание условий для развития и реализации интереса обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и самообразованию на основе рефлексии деятельности

и личностного самопознания; самоорганизации жизнедеятельности;

-Формирования позитивной самооценки, самоуважению;

поиска социально приемлемых способов деятельностной реализации личностного потенциала;

- Стимулирование интереса обучающихся к творческой и интеллектуальной

деятельности, формирование у них целостного мировоззрения на основе научного, эстетического и практического познания устройства мира;

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Личностные УУД:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и не существенных признаков

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Формы организации учебных занятий: практические занятия, спортивная подготовка, беседы, дискуссии, индивидуально-групповая работа с проблемными заданиями, игры, эстафеты и др.

Основные виды учебной деятельности: индивидуальная, групповая, коллективная, в парах, самостоятельная работа.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

8 класс

№	Наименование темы	Количество часов
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании	2
2	Гигиена спортивной тренировки	2
3	План. Карта.	2
4	Топографические карты. Спортивные карты.	2
5	Топографические карты и спортивные карты, их масштабы.	2
6	Определение расстояния на карте. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.	2
7	Виды условных знаков: масштабные и внемасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи.	2
8	Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.	2
9	Рельеф местности и его изображение на картах	2
10	Снаряжение ориентировщика	2
11	Спортивная карта. Комплексное чтение карты.	2
12	Компас, правила пользования им.	2
13	Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально.	2
14	Азимут. Определение азимута.	2
15	Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты.	2
16	Обучение способам определения расстояний.	2
17	Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации.	2
9 класс		
18	Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП).	2

19	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.	2
20	Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий.	2
21	Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору.	2
22	Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки. Средства общей и специальной подготовки.	2
23	Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности. Общая физическая подготовка.	2
24	Гимнастические упражнения с набивными мечами, парные упражнения, акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	2
25	Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям.	2
26	Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.	2
27	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2
28	Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками	2
29	Игры на местности с элементами техники ориентирования.	2
30	Игры со спортивными картами различной сложности.	2
31	Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе.	2
32	Эстафеты.	2
33	Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.	2

34	Подготовка и проведение похода (распределение обязанностей, личное и групповое снаряжение, строй и темп, составление меню, бивак, узлы)	2
Итого: 8 кл. 9 кл.		34ч 34 ч