

Кировское областное государственное образовательное бюджетное
учреждение средняя школа пгт Суна

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете . .2019 г.
Протокол № 1.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
_____ (_____)
подпись расшифровка

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ (Н. В. Хохрякова)
Приказ № _____ от _____

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»
для 9 класса
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Пантюхина Е. Г.
учитель истории и обществознания
КОГОбУ СШ пгт Суна

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «спортивное ориентирование» для 9 класса способствует реализации основной образовательной программы основного общего образования. На реализацию программы отводится 34 часа в год в 9-классе.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Российской Федерации «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 12.03.99, гл. 3, ст. 28.П.2;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Уставом Школы.

Цель программы – гармоничное развитие и воспитание личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Цель программы достигается путем решения следующих основных задач:

- привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;
- воспитывать волевые и морально-этические качества.

Особенности программы:

Программа «Спортивное ориентирование» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. Кроме оздоровительной и спортивной направленности ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу и будущему воину.

Особенности организации учебно-воспитательного процесса

Программа адаптирована к местным климатическим и социальным условиям. Обучающиеся приходят на занятия, согласно расписанию

- обучение организуется на добровольных началах;
- сочетаются различные виды деятельности;
- используется технология сотрудничества.

Результаты освоения курса

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам на тренировочных занятиях, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий и соревнований;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Формы организации

• *Занятия с образовательно - тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала до окончания основной части занятия. Помимо целенаправленного развития физических качеств, формируются у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

- Соревнования
- Состязания и эстафеты
- Групповые занятия (круговая тренировка)
- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: спортивные, общеразвивающие, развивающие.

Содержание курса

Содержание	часы
<p><u>Введение.</u> Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.</p>	В процессе занятий
<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p><i>Практические занятия.</i> Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение и т.д.). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалка, мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах (канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая скамейка. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.</p>	8
<p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <p><i>Практические занятия.</i> Фартлек - игра скоростей. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.</p>	В процессе занятий

<p>Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки(в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.</p> <p>Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания, упражнения с предметами.</p>	
<p><u>Техническая подготовка</u></p> <p><i>Теоретическая подготовка.</i></p> <p>Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.</p>	10
<p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.</p>	1
<p><u>Участие в соревнованиях</u></p>	2
<p><u>Топографическая подготовка</u></p> <p><i>Теоретические занятия.</i></p> <p>Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.</p>	13

Календарно-тематический план

№ п.п.	Дата проведен ия	Тема занятия
1		Виды карт
2		Устройство компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса.
3		Способы определения расстояний на карте.
4		Способы определения расстояний на карте.
5		Точка стояния. Способы определения точки стояния.
6		Способы определения точки стояния.
7		Элементы топографической карты.
8		Условные знаки спортивных карт.
9		Определение знаков на карте.
10		Чтение карты по условным знакам.
11		Работа по карточкам для определения знаков.
12		Разновидности ходьбы и бега. Развитие физических качеств.
13		Развитие физических качеств
14		Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.
15		Развитие физических качеств. <i>Виды спортивного ориентирования.</i>
16		Развитие выносливости. <i>Действия перед стартом.</i>
17		Развитие выносливости. <i>Действия на старте, дистанции.</i>
18		Развитие физических качеств. <i>Действия на КП, на финише.</i>
19		Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Действия участника при опоздании на старт.</i>
20		Азимут. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут. Определение азимута на местный предмет.
21		Движение по азимуту. Отклонения при движении по азимуту.
22		Выход по азимуту на КП.
23		Выход по азимуту на КП.
24		Работа с картой на местности.
25		Нахождение места старта, описание местности.
26		Изображение рельефа на местности.
27		Горизонталь. Сечение рельефа.
28		Крутизна склона, вспомогательные горизонтالي.
29		Мелкие формы рельефа.

30		Знакомство с рельефом и его формами по карте.
31		Чтение карты на местности.
32		Действия на старте. Ориентиры по ходу движения. Подход к контрольному пункту и уход с него.
33		Соревнования: выбор.
34		Соревнования в мини ориентировании.