

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 города Невинномысска
имени кавалера ордена Мужества Э. В. Скрипника

МБОУ СОШ № 11 города Невинномысска

«РАССМОТРЕНО»	«СОГЛАСОВАНО»	«УТВЕРЖДАЮ»
на заседании ШМО учителей Протокол № 1 от «29» августа 2022 г Руководитель ШМО  Л. А. Пиянина	Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ №11 Остроумова Р. Ш. 	Директор МБОУ СОШ № 11 Рябова Г.И.  Приказ № 295 от «01» сентября 2022 года 

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультатива

«Спортивное ориентирование и туризм»

для 5 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Дронова Наталья Юрьевна

Количество часов по учебному плану: 18 часов

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» составлена на основе программы дополнительного образования детей «Оздоровительно-познавательный туризм», г. Москва, 2003 год, а так же программа дополнительного образования детей « Спортивное ориентирование», г. Москва, 1999 год, автор разработчик Воронов Ю. С. ,Константинов Ю. С..

Программа будет реализовывать спортивно-оздоровительное направление. Данное направление решает проблему формирования культуры здоровья и здорового образа жизни у детей и подростков. В настоящее время формирование культуры здоровья и здорового образа жизни у обучающихся – одна из важных задач, решаемой школой, что зафиксировано в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования.

В связи с этим была разработана программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование».

Цель программы: знакомство обучающихся средней школы с основами спортивного ориентирования, приобщение их к природе, раскрытие личностных качеств и способностей, формирование позитивного отношения к базовым общественным ценностям: природа, человек, спорт.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепления здоровья, содействию гармоническому физическому развитию обучающегося.
- популяризация спортивного ориентирования, как активного отдыха.
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.
- воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика программы по внеурочной деятельности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Совершенно уникальны возможности, которые дает туризм, для самого глубокого изучения и развития личности каждого ребенка. В походе, на полосе препятствий, на туристской прогулке, как на рентгене, ребенок виден насквозь, вся его жизнь там – преодоление трудностей, интеллектуальный процесс, коммуникабельность, ментальность, эмоциональность – все раскрывается до дна в живом общении. В обычной школьной жизни таких возможностей никогда не возникает. Хотя школе отводится решающая роль в воспитании новых поколений россиян.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивное ориентирование», поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве и владеть необходимыми двигательными навыками.

Занятия спортивным ориентированием поможет им правильно использовать свое время, соблюдая правильный режим дня, что положительно скажется на их работоспособности, на умении сосредоточиться, на их эмоциональной сфере; научит ребят преодолевать трудности, закалит их характер.

Назначение программы «Спортивное ориентирование» в рамках стандартов второго поколения: заключается в обеспечении полноты социального знания школьника, как показателя его личностного роста, который в дальнейшем будет выражен в позитивном отношении к базовым общественным ценностям: человек, природа, спорт. По этому в программе большое внимание уделяется проведению бесед, рассказывающих о правилах поведения на соревнованиях по спортивному ориентированию, бережном отношении к природе и сохранении окружающей среды, о способах установления добрых отношений в семье, с товарищами, об уважении к судьям.

Новизна и отличие программы.

Обучающийся, закончивший курс обучения, имеет определенные социальные знания, представления об основах спортивного ориентирования; у него на начальном уровне сформировано позитивное отношение к таким базовым знаниям как «спортивное поведение», «человек», «природа»; сформированы полезные для жизни навыки обращения с предметами туристского быта, которые они смогут применить на практике. Программа «Спортивное ориентирование» знакомит на элементарном уровне:

- с различными предметами, используемыми в туристско-бытовой деятельности: котелок, палатка, спальник, рюкзак, тент, компас, контрольный пункт, карта,;
- с простейшими основами топографии и условными знаками;
- с технологией прохождения контрольных пунктов в разные погодные условия;
- с правилами поведения на природе и бережного отношения к ней.

Программа способствует популяризации туризма; ознакомлению обучающихся с особенностями спортивного ориентирования в условиях родного города, края, овладению простейшими навыками и основами туристско-краеведческой деятельности.

Программа способствует развитию внимания, соблюдению туристских правил, в которых воплощены важные человеческие ценности: Природа, Отечество, Человек. Программой предусмотрено проведение бесед об особенностях туристской деятельности, о бережном отношении к природе и сохранении окружающей среды.

Возраст обучающихся 10-12 лет. Программа разработана для обучающихся 5 классов. Наполняемость групп от 10 до 15 человек (по Сан Пин).

Срок реализации программы - 1 год.

Формы и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

Используются следующие формы занятий:

- творческое задание;
- викторина;
- соревнования;
- игры;
- мини-лекции;
- учебно- тренировочное занятия.
- выходы на природу
- экскурсии.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы по внеурочной деятельности

В процессе реализации программы внеурочной деятельности «Мы- спортивные туристы» сформируются следующие результаты освоения программы:

Личностные:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Метапредметные:

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на учебно- тренировочных занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, внеурочных занятиях.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую. Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей к совместной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;

С учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

Умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

Обращаться за помощью;

Результатом деятельности по программе «Спортивное ориентирование» можно считать следующие критерии:

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни, природе, отечестве.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.

По окончании программы «Спортивное ориентирование» обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития туризма, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой, дома, в походных условиях;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять технические действия из разделов пешеходного туризма, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень - школьник знает и понимает общественную жизнь

2 уровень - школьник ценит общественную жизнь

3 уровень - школьник самостоятельно действует в общественной жизни

Для достижения 3 уровня необходимо взаимодействие обучающегося со своими учителями, как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Календарно - тематический план.

№ п/п	Наименование раздела	Всего	в том числе		
			теория	практика	диагностика
1	Теоретическая подготовка	7		-	-
1.1	Ориентирование в России и за рубежом	1	1		
1.2	Травматизм на занятиях и соревнованиях	1	1		
1.3	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1		
1.4	Планирование спортивной тренировки	1	1		
1.5	Основы техники и тактики ориентирования	1	1		
1.6	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1		
1.7	Основы туристической подготовки	1	1		
2	Практическая подготовка	11			
2.1	Общая физическая подготовка			5	
2.2	Специальная физическая подготовка			3	
2.3	Технико-тактическая подготовка			1	
3	Контрольные упражнения и соревнования	1			
3.1	Сдача контрольных нормативов			1	
3.2	Соревнования			1	1
	Итог	18			

Содержание программы.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися социальных знаний (знакомство с окружающей природой, с туристским «кодексом чести», в котором воплощены важные человеческие ценности: Родина, Природа, Человек, Труд, что соответствует основной образовательной программе _МБОУ «СОШ» №45.

Учебное содержание программы представлено тремя разделами, в рамках которых формируются:

1) Теоретические знания по разделам: 7 часов

- Ориентирование в России
- Травматизм на занятиях и соревнованиях
- Физиологические основы спортивной тренировки
- Основы техники и тактики ориентирования
- Планирование спортивной тренировки
- Правила соревнований по спортивному ориентированию
- Основы туристической подготовки

2) Практические навыки спортивного ориентирования: 21 час

- Физическая подготовка
- Специальная подготовка

3) Контрольные задания : 6 часов

Теоретическая подготовка 7 часов.

Ориентирование в России . 1 час

Этап развития ориентирования в России и в своём регионе. Люди, внёсшие значительный вклад в издание карт, проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

- Травматизм на занятиях и соревнованиях 1 час

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм на занятиях и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Оказание первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего.

- Физиологические основы спортивной тренировки 1 час

Мышечная деятельность- основа поддержания здоровья и работоспособности. Тренированность и её физиологические показатели.

- Основы техники и тактики ориентирования 1 час

Местность, её квалификация, изображение рельефа при помощи горизонтали. Специальные упражнения для развития внимания, памяти, мышления. Технические приёмы и способы ориентирования. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

- Планирование спортивной тренировки 1 час

Круглогодичная тренировка. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Дневник тренировок.

- Правила соревнований по спортивному ориентированию 1 час

Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Ориентирование в заданном направлении, по выбору, по маркированной дистанции, Эстафетное ориентирование. Правила соревнований. Основные разделы. Правила и обязанности участников соревнований.

- Основы туристической подготовки 1 час

Взаимосвязь ориентирования и туризма. Виды туризма. понятия о личном и групповом снаряжении. Одежда и обувь для походов. Правила разведения костров, заготовка дров. Приготовление пищи на костре. Туристические слёты и соревнования.

Практический раздел программы: 21 час

- Общая физическая подготовка - 12 часов

Подготовительный период, соревновательный и переходный. Задания на выносливость, на скоростные качества спортсмена, скоростно-силовые качества.

- Специальная физическая подготовка - 6 часов

Кроссовый бег, спортивные игры, ходьба на лыжах.

- Техничко-тактическая подготовка - 3 часа

Контрольные упражнения и соревнования - 6 часов

- Сдача контрольных нормативов - 3 часа

Бег 30 метров.

Бег 1000 метров

Пяти кратный прыжок с места.

- Соревнования - 3 часа

Осенние городское ориентирование

Ориентирование на лыжах

Туристический слёт

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение:

Занятия в спортивном зале в разделе «Туризма» всегда должны проводиться в условиях, исключающих какие бы то ни было неприятные неожиданности и не допускающих возникновения травм у занимающихся. Для этого, прежде всего, необходимо вести систематический контроль за местом, где проводятся занятия. Содержание мест занятий, оборудования и инвентаря в хорошем состоянии, соблюдение санитарно-гигиенических норм имеют большое организующее и воспитательное значение для успешной работы с обучающимися.

Одним из условий его сохранения является обязательной организованной уборки мест занятий, что позволяет еще раз проверить состояние инвентаря и подготовить его для последующего занятия. Организация учебных занятий по разделу «Туризма» на современном этапе ее развития предусматривает широкий круг педагогических, учебно-методических, медико-биологических и научных мероприятий.

В процессе занятий большое внимание следует обращать на обеспечение личной и групповой страховки, особенно при выполнении спусков и подъёмов по перилам из веревок. Кроме того, уже на самых ранних этапах обучения необходимо прививать у детей навыки самостраховки, приучать их самостоятельно ориентироваться в пространстве и самим выходить из рискованных ситуаций.

В физическом воспитании применяются две группы методов специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применения помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, ограничения. В занятия рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные формы. Если ребёнок не понимает, то необходимо включать его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей некоторые упражнения имеют ассоциативные названия. Рекомендуется выполнять упражнения в темпе, ритме,

Динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит обучающимся правильно выполнять упражнение, слышать музыку Ии чувствовать ритм.

Чем правильнее организовано занятие, чем точнее содержание соответствует основным задачам, тем оно эффективнее. Существенное значение при этом имеет правильный выбор методов и методических приемов.

Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудование классной комнаты с учётом особенностей учебного процесса и специфики конкретного учебного предмета.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр;

К - полный комплект (на каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы;

П - комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д	В составе библиотечного фонда
Методические издания по физической культуре для учителей.	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр, ноутбук, фотоаппарат, мультимедиапроектор, экран.	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	П	
Мяч гимнастический	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка гимнастическая	П	
Мат гимнастический	П	
Гимнастические коврики	П	
Лента гимнастическая	П	
Аптечка	Д	
Канат для лазания	Д	
Обручи гимнастические	П	
Верёвки по 30 метров	П	
Палатка	П	
Котелок	П	
Костровое	П	
Рюкзак	Д	
Туристический коврик	Д	
Спальник	Д	
Спортивные залы (кабинеты)		
Спортивный зал		С раздевалками для мальчиков и девочек
Кабинет учителя		Рабочий стол, стулья, шкафы книжные, полки, шкаф для одежды
Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Стеллажи

Учебно-методический комплект для учителя:

1. Братская земляца. Сборник памятников и памятных мест. Братск, 2006г.;
2. Пропастин Г.Н. Через века. М.: Физкультура и спорт, 1979г.;
3. Туризм в школе. М.: Физкультура и спорт, 1983г.;
4. Тамм Е.И. Энциклопедия туриста. М.: Большая российская энциклопедия, 1993г.;
5. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт, 1987г.;
6. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. М.: Физкультура и спорт, 1970 г.