


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9» г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей ДО
протокол от «24» 08. 2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО

заместителем директора по ВР
 _____ \ Дуракова О.В.
«25» 08.2023г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

СОСТАВИТЕЛИ:

Эрих А.А.

Шматкова М.В.

Калачикова М.А.

**Енисейск,
2023 год**

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» носит физкультурно- спортивную направленность.

На занятиях вырабатываются такие необходимые человеку качества, как организованность, самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями от 26.11.2010 № 1241, 22.09.2011 № 2357, 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643, 31.12.2015 № 1576)

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993 (с изменениями от 24.11.2015 № 81);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" от 10.07.2015 № 26 (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...", зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года

- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации).

Цель данной программы - познакомить детей с видом спорта спортивное ориентирование, дать знания по топографии, развивать физические качества.

Этот вид спорта решает две главные задачи:

- вырабатывает навыки ориентации на незнакомой местности (иметь начальные знания по топографии, уметь читать карту, знать условные топографические знаки, пользоваться масштабом)

- в общении с природой укрепляет здоровье спортсменов, совершенствует их личностные качества.

Программа предназначена для учащихся 1 классов.

Срок реализации 1 год.

На реализацию курса отводится 1 час в неделю, 32 часа в год.

Продолжительность занятий 35 минут. Для организации занятий используются групповые, парные и индивидуальные формы работы.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 класс

Личностные

У первоклассника будет сформирована:

- Установка на здоровый образ жизни;

Первоклассник получит возможность для формирования:

- Установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

Метапредметные

Регулятивные универсальные учебные действия

Первоклассник научится

- принимать и сохранять учебную задачу;

Первоклассник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

Познавательные универсальные учебные действия

Первоклассник научится

- применять знаково-символические средства, в том числе схемы при выполнении заданий;

Первоклассник получит возможность научиться

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Первоклассник научится

- задавать вопросы
- использовать речь, для регуляции своего действия;

Первоклассник получит возможность научиться

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

Чтение. Работа с текстом

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Первоклассник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;

Первоклассник получит возможность научиться:

- использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Первоклассник научится:

- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте;

Первоклассник получит возможность научиться:

- Делать выписки из прочитанных текстов;

Работа с текстом: оценка информации

Первоклассник научится:

- участвовать в учебном диалоге;

Первоклассник получит возможность научиться:

- сопоставлять различные точки зрения;

В соответствии с ФГОС НОО в рабочей программе «Спортивное ориентирование» планируется поэтапное достижение 3 уровней результатов:

Первый уровень результатов (1 класс) – приобретение школьником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс

Раздел 1. Введение (2 часа).

Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование. История развития спортивного ориентирования в РТ. Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России. Подготовка спортсмена –ориентировщика.

Раздел 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях (2 часа).

Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Одежда и обувь спортсмена.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (9 часов).

Способы ориентирования. Бег по направлению. Бег по азимуту. Эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры с догонялками. Челночный бег 3*5 м, 3* 10 м. Изучение техники бега по прямой пересеченной местности. Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 - 120 м. Повторный бег 5 раз по 200 - 300м. Игры – «Дорожки», «Змейка», «Пустое место».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (9 часов).

Изучение техники бега по прямой пересеченной местности. Эстафеты с преодолением препятствий. Равномерно ускоренный бег с высокого старта отрезками 100 -120 м.

Повторный бег 5 раз по 200 - 300м. Прыжки через скакалку с 15-60 сек. Упражнения на развитие выносливости.

Раздел 5. Топографическая подготовка (2 часа).

Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Типы спортивных карт. Карта с рельефом. Условные знаки. Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту. Движение на местности с помощью карты и без нее. Нахождение условных знаков на карте. Легенда. Маркированная трасса.

Раздел 6. Основы туристической подготовки (2 часа).

Личное и групповое туристическое снаряжение. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря.

Раздел 7. Тактическая подготовка (2 часа.) Нанесение на карту центра тренировки (соревнований), старта, последнего КП и финишного КП. Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). Выбор пути движения между КП. Действия ориентировщика при потере ориентировки и при встрече соперником. Ориентирование в заданном направлении. Пробегание дистанции парами на обоих участников одна карта с преследованием и сотрудничеством.

Раздел 8. Техническая подготовка (4час).

Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. Измерение расстояний на местности парами шагами. Нахождение КП по легендам. Снятие азимута. Определение точки стояния. Нахождение КП по азимуту.

Вид деятельности: туристско – краеведческая деятельность

Форма организации: внеурочная деятельность

3. Тематическое планирование 1 класс

№	Содержание программного материала	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование. Из истории спортивного ориентирования. Подготовка спортсмена – ориентировщика.	2	2	
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Одежда и обувь спортсмена.	2	1	1
3	Общая физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Эстафеты с преодолением препятствий • Подвижные игры с догонялками. • Челночный бег 3*5 м, 3* 10м. • Игры 	9	3	1 1 2 2
4	Специальная физическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через предметы на одной и двух ногах. • Прыжки через скакалку с 15 - 60 сек. • Бег на месте в быстром темпе. • Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. 	9		2 2 2 3
5	Топографическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Условные знаки. • Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту. 	2	1	1
6	Основы туристической подготовки. <ul style="list-style-type: none"> • Личное туристическое снаряжение. • Групповое туристическое снаряжение. • Виды костров. 	2	1	1
7	Тактическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных). • Ориентирование в заданном направлении. 	2	1	1
8	Техническая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Держание карты. Сопоставление карты с местностью. • Измерение расстояний на местности парами шагами. 	4		2 2
	Итого	32	9	23

4. Материально – техническое обеспечение

- Учебный кабинет
- Учебные карты
- Условные знаки спортивного ориентирования

- Топографические знаки
- Компасы
- Дидактический раздаточный материал -, перфокарты, карты цветные и черные

Приложение КТП
1 класс (32 часа)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование.	1
2.	Из истории спортивного ориентирования.	1
3.	Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России.	1
4.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	1
5.	Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.	1
6.	Гигиена и оказание доврачебной помощи.	1
7.	Одежда и обувь спортсмена.	1
8.	Общая физическая подготовка.	1
9.	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
10.	Челночный бег 3*5 м, 3* 10м.	1
11.	Подвижные игры с догонялками.	1
12.	Специальная физическая подготовка.	1
13.	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра-«Круговые пятнашки»	1
14.	Прыжки через предметы на одной и двух ногах.	1
15.	Прыжки через предметы на одной и двух ногах. Игра-«салки».	1
16.	Прыжки через скакалку с 15 - 60 сек.	1
17.	Соревнование по прыжкам через скакалку.	1
18.	Бег на месте в быстром темпе.	1
19.	Игра-«Зайцы в лесу»	1
20.	Бег на месте в быстром темпе, игра-«Горелки».	1
21.	Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.	1
22.	Иигра-«Дорожки».	1
23.	Игра -«Змейка»,	1
24.	Игра-«Пустое место».	1
25.	Топографическая подготовка.	1
26.	Топографическая карта, цвета карты, масштаб карты.	1

27.	Типы спортивных карт.	1
28.	Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту.	1
29.	Движение на местности с помощью карты и без нее.	1
30.	Нахождение условных знаков на карте.	1
31- 32	Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагами.	2