

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Красноярского края

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

#### РАССМОТРЕНО

руководителем ШМО учителей  
физической культуры, ОБЖ,  
технологии, ИЗО



Е.В. Паршин

#### СОГЛАСОВАНО

заместитель



директора по УВР

О.Ю. Ларина

«24»08.2023 г.

Протокол от  
«17» 08. 2023 г. № 1

Приложение к ООП НОО  
МАОУ СШ № 9, утвержденной  
приказом директора от  
30.08.2023 № 01-04-154/1

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Спортивное ориентирование»

для обучающихся 1 класса

Разработчик (-и):

Агапкин В.В.

## Пояснительная записка

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

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изм. и доп.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года -
- Учебник по технической подготовке юных спортсменов-ориентировщиков / В.С. Кудинов, - В.: «Издательский дом Кнауб».

### Цели программы

Познакомить детей с видом спорта спортивное ориентирование, дать знания по топографии, развивать физические качества.

В соответствии с ФГОС на ступени начального образования решаются следующие **задачи**:

1. Становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
2. формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
3. духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
4. укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Программа курса «Спортивное ориентирование » составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс -33 часа в год. На реализацию курса отводится 1 час в неделю, программа рассчитана на 33 часа. Срок реализации программы: 1 год

Воспитательный потенциал учебного курса « Спортивное ориентирование» реализуется через достижение следующих целевых ориентиров результатов в воспитании, развитии личности обучающихся:  
Гражданско-патриотическое воспитание: знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине – России, её территории, расположении; осознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам; понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины – России, Российского государства; понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение; имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;  
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом; осознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста. проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное

потребление; проявляющий интерес к разным профессиям; участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности

## Содержание учебного курса

### Раздел 1. Введение

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

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

### Раздел 3. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

### Раздел 7. Лыжная подготовка

Лыжный инвентарь. Крепление лыж, палок и их переноска. Экипировка спортсмена. Разные стили лыжных ходов. Овладение техникой прохождения спусков. Линия старта участника. Основная задача электронной отметки. Игровое упражнение «Кто дальше проскользит?».

**Раздел 8. Тактическая подготовка** 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 сотrudничеством.

### Раздел 9. Техническая подготовка

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.

### Раздел 10. Участие в соревнованиях

#### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

##### Личностные

У первоклассника будет сформирована:

Первоклассник получит возможность для формирования:

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

## Планируемые результаты освоения курса

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты в освоении курса «Спортивное ориентирование» в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к народам России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и ориентирования;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей. Регулятивные универсальные учебные действия:
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам курса по спортивному ориентированию:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2. Тематическое планирование 1 класс

| № | Содержание программного материала                                                                                                                                                                                                                                                                | Всего | Контрольные нормативы | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы           |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Введение.</b><br>Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование. Из истории спортивного ориентирования.                                                                                                                                                                                | 2     |                       | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 2 | <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</b><br>Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Одежда и обувь спортсмена.                                                                                                              | 2     |                       | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 3 | <b>Общая физическая подготовка</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты с преодолением препятствий</li> <li>• Подвижные игры с догонялками.</li> <li>• Челночный бег 3*5 м, 3* 10м.</li> <li>• Игры</li> </ul>                                                                      | 2     |                       | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 4 | <b>Специальная физическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через предметы на одной и двух ногах.</li> <li>• Прыжки через скакалку с 15 - 60 сек.</li> <li>• Бег на месте в быстром темпе.</li> <li>• Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.</li> </ul> | 3     |                       | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 5 | <b>Топографическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Условные знаки.</li> <li>• Нахождение условных знаков по учебной карте.</li> <li>• Легенда.</li> <li>• Маркированная трасса.</li> <li>• Работа с компасом на дистанции, движение по азимуту.</li> </ul>              | 6     |                       | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 6 | <b>Основы туристической подготовки.</b>                                                                                                                                                                                                                                                          | 10    |                       | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |   |                                                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----------------------------------------------------------|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Личное туристическое снаряжение.</li> <li>• Групповое туристическое снаряжение.</li> <li>• Виды костров.</li> </ul>                                                                                                                                                    |    |   |                                                          |
| 7  | <b>Лыжная подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Лыжный инвентарь.</li> <li>• Разные стили лыжных ходов.</li> <li>• Крепление лыж, палок и их переноска.</li> <li>• Экипировка спортсмена.</li> <li>• Разные стили лыжных ходов.</li> <li>• Овладение техникой прохождения спусков</li> </ul> | 2  |   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 8  | <b>Тактическая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Планирование на карте беговых и технических этапов (коротких и длинных).</li> <li>• Выбор пути движения между КП.</li> <li>• Ориентирование в заданном направлении.</li> </ul>                                                          | 2  |   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 9  | <b>Техническая подготовка.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Держание карты. Сопоставление карты с местностью.</li> <li>• Измерение расстояний на местности парами шагами.</li> <li>• Нахождение КП по маркировке.</li> </ul>                                                                        | 2  |   | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 10 | <b>Участие в соревнованиях.</b><br>Соревнование «Кубок ориентировщика».                                                                                                                                                                                                                                         | 2  | 2 | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
|    | Итого                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 33 | 2 |                                                          |