Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза И.М. Пенькова с.Марьевка муниципального района Пестравский Самарской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании методического объединения протокол № 1 от 29.08 2019г.	заместитель директора поУВР / Г.В.Полутина / «29» августа 2019 г.	директор школы / В.В.Внуков/ «30» августа 2019 г

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Направление спортивно-оздоровительное

Наименование программы Спортивное ориентирование

Класс 9

Педагог Крупенина Лариса Владимировна

2019 г.

Аннотация

к программе внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» для 9 класса соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта общего образования и составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 года №1897 (редакция 31.12.2015);
2. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672;

Цель программы:-формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортивным ориентированием;
- содействие всестороннему, гармоническому физическому развитию и укреплению здоровью учащихся;
- подготовку спортсменов-ориентировщиков массовых спортивных разрядов;
- воспитание высоких волевых и морально-этических качеств;
- участие в организации и проведении соревнований в школе и районе;
- подготовку и проведение походов и экскурсий;
- раскрытие индивидуальных психологических возможностей детей и обеспечение их развития в процессе коллективной деятельности;
- воспитание творчески-самостоятельных, активных ответственных личностей;
- обеспечение освоений учащимися знаний и умений, необходимых для самостоятельного участия в соревнованиях по спортивному ориентированию.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

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 несущественных 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;

Ожидаемые результаты.

По завершении обучения, обучаемые должны знать:

- требования техники безопасности при проведении тренировок по спортивному ориентированию и в походе;
- общие подходы к организации и проведению походов;
- условные знаки спортивных карт;
- специфику техники бега в лесу, по пересеченной местности;
- правила пользования снаряжением по спортивному ориентированию;
- азимут, компас, карту;
- тактику движения и выбора пути движения в зависимости от характера местности и вида соревнований;
- вредное влияние курение и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.
- технику и тактику спортивного ориентирования в объеме программы первого года обучения.

Содержание программы

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 соревнрваниях.

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 внемасштабные, 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. Внемасштабные 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, овражко-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 мечами, 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.
Практические занятия.
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. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Тематический план

№	**Наименование темы**	Количество часов		
		Всего	**Теорет**	**Практ.**
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании. ТБ при проведении занятий.	1	1	0
2	Гигиена спортивной тренировки	1	1	0
3	Топографическая подготовка ориентировщика	4	1	3
4	Условные знаки спортивных карт РФ	2	1	1
5	Рельеф местности и его изображение на картах	1	1	0
6	Снаряжение ориентировщика	1	1	0
7	Техническая подготовка ориентировщика	7	1	6
8	Тактическая подготовка ориентировщика	4	1	3
9	Общая и специальная физическая подготовка	3	1	2
10	Правила соревнования	2	1	1
11	Игры и упражнения	4	0	4
12	У1чебные соревнования	3	0	3

13	Подготовка и проведение похода (распределение обязанностей, личное и групповое снаряжение, строй и темп, составление меню, бивак, узлы)	1	1	0
итого		34	13	23