

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей имени Алексея
Геннадьевича Баженова»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от 28.09.2023

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора № 85 от 30.08.23
МБОУ «Лицей имени А.Г. Баженова»
И.В.Тимченко

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности**

«Спортивное ориентирование»

Срок реализации: 1 год
Вид программы: модифицированная
Возраст обучающихся: 10-11 лет

Автор – составитель:
Орлов Артём Юрьевич

г. Черногорск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	4
Содержание программы.....	4
Условия реализации программы.....	5
Календарно-тематический план.....	7

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Направление программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительное, в ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Целью программы является формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Реализация цели программ соотносится с решением следующих задач:

- охрана окружающей среды;
- соблюдать навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдать требования личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- повышать уровень общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать техническую и тактическую подготовку;
- пропаганда спортивного ориентирования среди школьников – как средство для активного отдыха;
- формировать представление о межпредметных связях и получении дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография, краеведение, экология;
- совершенствовать знания и умения, полученные на занятиях, на соревнованиях.

Результаты освоения программы «Спортивное ориентирование»

Личностные результаты:

- формирование положительного отношения к природе, как основным ценностям в жизни человека, к родному краю, его истории и народу, к труду, к другим людям;
- развитие интереса к изучению истории и культуры родного края;
- формирование туристских умений и навыков.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать на занятиях инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу;
- научатся понимать цель выполняемых действий, - адекватно оценивать правильность выполнения задания, работать индивидуально и в группе.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и выполняя недостающие компоненты;
- производить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать аналогии.

Коммуникативные УУД:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;

- выслушивать друг друга;
- договариваться и приходиться к общему решению, работая в паре, группе, в коллективе;
- научатся безопасному поведению во время занятий на спортивной площадке, в природной среде;

Форма промежуточной аттестации: соревнование по ориентированию.

Программа имеет базовый уровень сложности.

Адресат Программы: программа предназначена для детей 10-11 лет.

Объем и срок освоения Программы: Срок освоения Программы – 1 год. Объем Программы – 34 часа. Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество обучающихся в группе: до 17 человек.

Форма обучения: очная.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний, теоретическая подготовка	3	3	0	Наблюдение
2	Практическая подготовка	30	5	25	Наблюдение
3	Подведение итогов	1	1	0	Опрос
	ИТОГО	34	8	26	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний, теоретическая подготовка.

Теория: знакомство с функциональными возможностями организма человека; соблюдение техники безопасности на занятии; знакомство с историей развития спортивного ориентирования; соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки, четкая организация врачебного контроля.

Раздел 2. Практическая подготовка

Теория: совершенствование технической и тактической подготовки у обучающихся; углубленное изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования; пропаганда спортивного ориентирования среди школьников - как средства для активного отдыха; знакомство с картами, планами местностями, маршрутами; расширить знания о родном городе, знакомство с маршрутами школьников, достопримечательностями. формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительных знаний: физиология человека, гигиена, топография, краеведение, экология; совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях, соревнованиях;

Практика: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; приобретение соревновательного опыта

Раздел 3. Подведение итогов

Теория: приобретение соревновательного опыта

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации Программы должны обеспечивать реализацию Программы в полном объеме, соответствие качества подготовки обучающихся установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Для определения соответствия применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям и способностям обучающихся организация, осуществляющая образовательную деятельность, проводит диагностику обучающихся.

Теоретическое обучение проводится в оборудованных учебных кабинетах с использованием учебно-материальной базы, соответствующей установленным требованиям.

Методическое обеспечение реализации Программы.

Образовательный процесс по Программе организуется очно.

Используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, проблемный, игровой, эмоциональный. В воспитательном процессе используется убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Для реализации Программы уместно использовать технологию индивидуализации обучения, технологии группового, проблемного и дифференцированного обучения.

Реализация Программы осуществляется в совместной деятельности педагога и детей, а также в самостоятельной деятельности детей. Образовательный процесс организуется с использованием игровых обучающих ситуаций, при сочетании подгрупповой и индивидуальной работы с детьми и использованием приемов поддержки детской инициативы.

Формы проведения учебных занятий по Программе подбираются педагогом с учетом возрастных и психологических особенностей детей: беседа с игровыми элементами, учебная игра, сказка, сюжетно-ролевая игра, игра-путешествие, викторины, соревнования, конкурсы, турниры, эстафеты, состязания, коллективное творческое дело, тематические задания по подгруппам и др.

В содержание занятий включена постоянная смена деятельности детей: предусмотрена совместная работа с педагогами, самостоятельная деятельность, разминка, пальчиковые игры, логические игры и задания, активные игры и игры малой подвижности, беседы, работа в тетрадах, работа на компьютерах, математические игры, работа по развитию мелкой моторики, просмотр мультфильмов с развивающим сюжетом и другие различные способы работы с наглядностью. Так же особое внимание уделяется совместным проектам и деятельности с родителями.

Материально-техническое обеспечение реализации Программы.

Учебный кабинет с освещением и отоплением в соответствии с СанПиН, рассчитанный на 12 учащихся.

Оборудование учебного кабинета:

Наименование	Количество
Столы для учащихся	6
Столы для педагогов	1
Доска меловая	1
Стулья детские	12
Стулья для педагога	1
Флеш-карты	1 набор
Ноутбук	1
Компас	12
Проектор и доска	1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Месяц	Кол-во часов	Формы занятий	Формы контроля
Раздел 1. Основы знаний, теоретическая подготовка					
	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	сентябрь		беседа	Наблюдение
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	сентябрь		беседа	Наблюдение
	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	сентябрь		беседа	Наблюдение
Раздел 2. Практическая подготовка					
	Физическая подготовка (соревнования, спортивные игры на свежем воздухе).	сентябрь		тренировочное	Наблюдение
	Физическая подготовка (соревнования, спортивные игры на свежем воздухе).	октябрь		тренировочное	Наблюдение
	Физическая подготовка (соревнования, спортивные игры на свежем воздухе).	октябрь		тренировочное	Наблюдение
	Земля и карта	октябрь		занятие путешествие	Решение заданий по карточкам
	Топография. Условные знаки.	октябрь		тренировочное	Наблюдение
	Топография. Условные знаки.	ноябрь		тренировочное	Наблюдение
	Топография. Условные знаки.	ноябрь		тренировочное	Наблюдение
	Подготовка к экскурсии. Экскурсия по достопримечательностям города	ноябрь		экскурсия	Наблюдение
	Подготовка к экскурсии. Экскурсия по достопримечательностям города	ноябрь		экскурсия	Наблюдение
	Ориентирование на местности. Действия в случае потери ориентировки	декабрь		тренировочное	Наблюдение
	Ориентирование на местности. Действия в случае потери ориентировки	декабрь		тренировочное	Наблюдение
	Соревнования по спортивному ориентированию.	декабрь		соревновательное	Наблюдение
	Основы туристской подготовки	декабрь		тренировочное	Наблюдение
	Изучение маршрутов школьников	январь		тренировочное	Наблюдение

	Сюжетно-ролевые игры	январь		игровая	Наблюдение
	Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом.	январь		тренировочное	Наблюдение
	Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом.	январь		тренировочное	Наблюдение
	Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом.	февраль		тренировочное	Наблюдение
	Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом.	февраль		тренировочное	Наблюдение
	Способы ориентирования. Компас. Работа с компасом.	февраль		тренировочное	Наблюдение
	Сюжетно-ролевые игры	февраль		игровая	Наблюдение
	Сюжетно-ролевые игры	март		игровая	Наблюдение
	Формирование представлений о городе. Экскурсии. Изучение маршрутов городского транспорта.	март		занятие путешествие	Наблюдение
	Формирование представлений о городе. Экскурсии. Изучение маршрутов городского транспорта.	март		занятие путешествие	Наблюдение
	Формирование представлений о городе. Экскурсии. Изучение маршрутов городского транспорта.	март		занятие путешествие	Наблюдение
	Формирование представлений о городе. Экскурсии. Изучение маршрутов городского транспорта.	апрель		занятие путешествие	Наблюдение
	Формирование представлений о городе. Экскурсии. Изучение маршрутов городского транспорта.	апрель		занятие путешествие	Наблюдение
	Формирование представлений о городе. Экскурсии. Изучение маршрутов городского транспорта.	апрель		занятие путешествие	Наблюдение
	Ориентировка в определении своего местонахождения в городе. Изучение сложных маршрутов.	май		тренировочное	Наблюдение
	Контрольные упражнения и соревнования.	май		соревновательная	Наблюдение
Раздел 3. Подведение итогов					
	Итоговое занятие	май		соревновательная	Наблюдение