

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Синеборская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Синеборская СОШ»
Сафронова Н.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024-2025 уч. год
к дополнительной общеразвивающей(общеобразовательной) программе
«Спортивное ориентирование»

Форма реализации программы – очная;
Год обучения – 1;
Возраст обучающихся – 10-17 лет;
Составитель:
педагог дополнительного образования – Сысоева М.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	Направленность дополнительной общеразвивающей программы	Физкультурно-спортивная
1.	Уровень сложности дополнительной общеразвивающей программы	Базовый
2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеразвивающей программе: особенности реализации <u>содержания</u> , подготовка к <u>знаменательным датам</u> , юбилеям детского объединения, учреждения, <u>реализация проектов</u>). Изменения содержания , необходимые для обучения в <u>текущем учебном году</u> и их обоснование (информация об <u>изменении содержательной части</u> дополнительной общеразвивающей программы, обоснование изменений (причины замены тем)	Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении дополнительного образования с самостоятельной работой, которая предлагается обучающимся в виде заданий, разработанных руководителем занятий совместно с занимающимися. Если эти условия будут соблюдаться, то это будет способствовать развитию высокого уровня физической подготовленности
3.	Особенности организации образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программе с указанием:	
	• количества учебных часов по дополнительной общеразвивающей программе;	144
	• количества учебных часов согласно расписанию;	144
	• информации об изменении сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов, модулей) с указанием причин и целесообразности изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы	
4.	Цель рабочей программы на <u>текущий</u> учебный год для конкретной учебной группы	Создание психолого-педагогических условий для привлечения учащихся к здоровому образу жизни, постижения учащимися основ спортивного мастерства.
5.	Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы	Обучающие: <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование знаний, умений и навыков по технике и тактике спортивного ориентирования. 2. Изучение истории края, его природных особенностей. 3. Формирование основ знаний о спорте. 4. Формирование основ знаний об организме человека и влиянии на него физических упражнений. Развивающие: <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать физическую подготовленность

		<p>учащихся.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Развивать потребность в повышении интеллектуального уровня. 3. Развивать способности быстро оценивать обстановку, адекватно реагировать на возникающие нестандартные, в том числе, экстремальные ситуации. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня коммуникативной культуры. 2. Воспитание чувства патриотизма. 3. Воспитание бережного отношения к природе. 4. Создание единого творческого коллектива, направленного на достижение спортивных результатов и проведение совместного досуга.
6.	Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)	<p>2 раза в неделю, по 2 часа</p> <p>Продолжительность занятий рассчитано согласно СанПиН</p>
7.	Формы занятий (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм учебных занятий и их сочетание между собой)	<p><u>Формы организации:</u> групповые занятия по расписанию, практические занятия в звеньях, индивидуальные занятия для подготовки к соревнованиям.</p> <p><u>Формы проведения занятий:</u> лекции, работа с литературой и регламентирующими документами, работа со спортивными картами, демонстрация фото-видео материала, тренинг, групповые теоретические и практические занятия по расписанию, занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, инструкторская и судейская практика, путешествия и туристско-спортивные мероприятия.</p> <p><u>Методы организации учебного процесса:</u> «погружение» в спортивную среду, информационный – сообщение</p>

		<p>готовой информации, продуктивный – предусматривающий постановку проблемы, репродуктивный – предусматривающий использование в работе системы заданий, исследовательский – побуждающий учащихся обращаться к первоисточнику, к добыванию и обобщению информации своими силами, предполагающий активизацию деятельности собственного интеллекта, сравнительного анализа – направлен на познавательные, мыслительные усилия учащихся на рассмотрение и сопоставление отдельных сторон, свойств, составных частей тех предметов, объектов и явлений.</p> <p><u>Приемы реализации программы:</u> беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний, комментариев – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала, тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний, игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта, концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на конкретном материале, активизация внимания группы – обращение к особо интересным, особо эмоциональным фактам, наиболее активным действиям, экспонатам, объектам, событиям, обращение к знаниям учащихся – от общеизвестного факта – к более сложным явлениям, обращение к первоисточнику – цитирование документа, задания – командные, индивидуальные, устные, письменные и др., объяснение - совокупность приемов, позволяющая обеспечить</p>
--	--	---

		<p>доступность и более четкое понятное представление об изучаемом материале, анализ и разбор проблемных ситуаций, включение нового понятия в ряд уже известных фактов.</p>
8.	<p>Ожидаемые результаты в текущем учебном году и форма проведения промежуточной и итоговой аттестации</p>	<p>Результаты освоения содержания программы «Спортивное ориентирование» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения.</p> <p>Участие в походах, районном туристическом слете, участие в соревнованиях на разном уровне (городские, районные, краевые).</p> <p>По окончании обучения ребята будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Методику ведения спортивного дневника ✓ Порядок работы на контрольном пункте ✓ Основы картографии ✓ Основы туристской подготовки ✓ Основные средства восстановления <p>Будут уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Читать спортивную карту ✓ Использовать компас ✓ Работать на контрольном пункте ✓ Планировать спортивную тренировку. <p>Преобладающие формы контроля: результат выступления на соревнованиях, контрольные старты, тестирование, зачет, опрос, практическая работа, наблюдение, викторина, индивидуальное занятие</p>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по дополнительной общеразвивающей (общеобразовательной) программе

«Спортивное ориентирование»

на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов		Форма занятия	Форма контроля	Примечание
			Теория	Практика			
		1. Вводное занятие. Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2		Лекция	Зачет	
		2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки	6				
		2.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2		Лекция	Опрос	
		2.2. Гигиена тренировочных занятий, режим дня, питание	2		Лекция	Опрос	
		2.3. Врачебный контроль и самоконтроль	2		Лекция	Опрос	
		3. Планирование спортивной тренировки	2	6			
		3.1. Методика ведения спортивного дневника	2		Лекция	Опрос	
		3.2. Методика ведения спортивного дневника		2	Практическое занятие		
		3.3. Методика ведения спортивного дневника		2	Практическое занятие		
		3.4. Методика ведения спортивного дневника		2	Практическое занятие		
		4. Спортивный инвентарь	2		Лекция	Опрос	
		5. Основы картографии	2		Лекция	Тест	
		6. Основы техники и тактики спортивного ориентирования	16	32			
		6.1. Легенды контрольных пунктов	2		Лекция	Опрос	

		6.2. Легенды контрольных пунктов	2		Лекция	Тест	
		6.3. Легенды контрольных пунктов		2	Практическое занятие		
		6.4. Легенды контрольных пунктов		2	Практическое занятие		
		6.5. Легенды контрольных пунктов		2	Практическое занятие		
		6.6. Легенды контрольных пунктов		2	Практическое занятие		
		6.7. Теория об условных знаках спортивных карт	2		Лекция	Опрос	
		6.8. Условные знаки спортивных карт. Практика		2	Практическое занятие		
		6.9. Условные знаки спортивных карт. Практика		2	Практическое занятие		
		6.10. Условные знаки спортивных карт. Практика		2	Практическое занятие	Тест	
		6.11. Чтение спортивной карты		2	Практическое занятие		
		6.12. Чтение спортивной карты		2	Практическое занятие		
		6.13. Чтение спортивной карты		2	Практическое занятие		
		6.14. Чтение спортивной карты		2	Практическое занятие		
		6.15. Чтение спортивной карты		2	Практическое занятие		
		6.16. Чтение спортивной карты		2	Практическое занятие	Контрольный старт	
		6.17. Порядок работы на контрольном пункте	2		Лекция	Опрос	

	6.18. Порядок работы на контрольном пункте		2	Практическое занятие	Зачетное задание	
	6.19. Теория о технико-вспомогательных действиях	2		Лекция	Опрос	
	6.20. Техничко-вспомогательные действия. Практика		2	Практическое занятие		
	6.21. Компас и его использовании	2		Лекция	Опрос	
	6.22. Компас и его использование		2	Практическое занятие	Зачетное задание	
	6.23. Теория о тактической подготовке	2		Лекция	Опрос	
	6.24. Теория о тактической подготовке	2		Лекция	Опрос	
	7. Правила соревнований по спортивному ориентированию	2		Лекция	Тест	
	8. Краеведение и охрана природы	4				
	8.1. Краеведение и охрана природы	2		Лекция	Опрос	
	8.2. Краеведение и охрана природы	2		Лекция	Тест	
	9. Основы туристской подготовки	2	4			
	9.1. Основы туристской подготовки. Теория	2		Лекция	Опрос	
	9.2. Подготовка к походу		2	Практическое занятие	Зачетное задание	
	9.3. Поход недалеко от школы		2	Поход		
	10. Общая физическая подготовка		36			
	10.1. Упражнения, развивающие быстроту		2	Тренировка		
	10.2. Упражнения, развивающие общую выносливость		2	Тренировка		
	10.3. Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу		2	Тренировка		
	10.4. Упражнения, развивающие быстроту		2	Практическое занятие	Зачетное задание	
	10.5. Упражнения, развивающие общую выносливость		2	Тренировка		

		10.6. Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу		2	Практическое занятие	Зачетное задание	
		10.7. Упражнения, развивающие быстроту		2	Тренировка		
		10.8. Упражнения, развивающие общую выносливость		2	Практическое занятие	Зачетное задание	
		10.9. Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу		2	Тренировка		
		10.10. Упражнения, развивающие быстроту		2	Тренировка		
		10.11. Упражнения, развивающие общую выносливость		2	Тренировка		
		10.12. Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу		2	Практическое занятие		
		10.13. Упражнения, развивающие быстроту		2	Практическое занятие		
		10.14. Упражнения, развивающие общую выносливость		2	Практическое занятие		
		10.15. Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу		2	Практическое занятие		
		10.16. Упражнения, развивающие быстроту		2	Практическое занятие	Сдача нормативов	
		10.17. Упражнения, развивающие общую выносливость		2	Практическое занятие	Сдача нормативов	
		10.18. Упражнения, развивающие гибкость, координацию и силу		2	Практическое занятие	Сдача нормативов	
		11. Специальная физическая подготовка		14			
		11.1. Беговая подготовка		2	Тренировка		
		11.2. Беговая подготовка		2	Тренировка		
		11.3. Беговая подготовка		2	Тренировка		
		11.4. Беговая подготовка		2	Тренировка		
		11.5. Беговая подготовка		2	Тренировка		
		11.6. Беговая подготовка		2	Тренировка		

		11.7. Беговая подготовка		2	Практическое занятие	Сдача нормативов	
		12. Контрольные упражнения и соревнования	2	12			
		12.1. Сдача контрольных упражнений по курсу	2		Беседа	Тест	
		12.2. Сдача контрольных упражнений по курсу		2	Практическое занятие	Сдача нормативов	
		12.3. Участие в соревнованиях		2	Практикум	Соревнование	
		12.4. Участие в соревнованиях		2	Практикум	Соревнование	
		12.5. Участие в соревнованиях		2	Практикум	Соревнование	
		12.6. Участие в соревнованиях		2	Практикум	Соревнование	
		12.7. Итоговое занятие		2	Практическое занятие	Контрольный старт	
	ИТОГО ЧАСОВ		144	40	104		