

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кировской области
Департамент образования администрации города Кирова
МБОУ "СОШ с УИОП № 66" города Кирова

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Приказ № 674 от «01» 09
2023 г.

Шустов С,М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Юный турист»

Спортивно-оздоровительное направление

8 класс

Киров 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности учащихся МБОУ "СОШ с УИОП №66" города Кирова "Спортивное ориентирование и туризм" для учащихся 8 классов на 2023-2024 учебный год составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N1897), Письма Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. №03 -296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования», на основе авторской программы Лукашова Юрия Владимировича, мастера спорта СССР, педагога Белгородского центра детско-юношеского туризма, и Ченцова Виктора Анатольевича, заслуженного работника физической культуры РФ, к.п.н., утвержденной Президиумом Федерации спортивного ориентирования России и реализует спортивно-оздоровительное направление развития личности школьников. Программа модифицирована в соответствии с программой воспитательной работы школы на 2023-2024 учебный год.

Спортивное ориентирование, как один из самых массовых видов спорта, в нашей стране получает все большее признание. Занятие ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, умение владеть собой.

Программа предусматривает также занятия туризмом и краеведением, что способствует расширению кругозора, познанию родного края и освоение информационных технологий в спортивном ориентировании, это и вычерчивание спортивных карт в программе OSAD, и судейство соревнований при помощи компьютерных программ, что делает работу объединения более разнообразной и насыщенной.

Цель программы: способствовать всестороннему развитию личности ребенка средствами спортивного ориентирования и туризма.

Задачи:

Образовательные:

- формирование знаний и умений в области картографии и топографии;
- профессиональная ориентация и подготовка судей.

Воспитательные:

- формирование культуры поведения в природе и обществе;

- формирование морально-нравственных качеств личности.

Развивающие:

- развитие интереса к спортивному ориентированию и здоровому образу жизни;
- развитие зрительной памяти, внимания и пространственного мышления.

Во время обучения используются такие формы занятий, как лекции, практические занятия, игры, внутренние соревнования, экскурсии. Обучение предусматривает групповые и индивидуальные занятия. По мере усвоения программы воспитанники участвуют в соревнования различного уровня.

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы:

1. Учебный кабинет для теоретических занятий.
2. Спортивный зал и спортивная площадка для занятий ОФП.
3. Картографированные полигоны для практических занятий и внутренних соревнований.
4. Наличие учебно-методического комплекта:
 - учебно-методическая литература для педагога и воспитанников,
 - карта Кировской области,
 - компасы,
 - снаряжение для зимнего ориентирования (столики),
 - картографированный материал,
 - туристское снаряжение,
 - спортивное снаряжение,
 - канцелярские принадлежности.
5. Компьютер, цветной принтер.

Форма организации работы по программе – кружок. Используется в основном – коллективная, а также используется групповая и индивидуальная формы работы.

Виды деятельности:

Теоретические занятия (урочная, внеурочная, внешкольная):

- Беседы, дискуссии, диспуты,

- Сообщения, доклады
- Встречи с ведущими спортсменами –ориентировщиками и туристами, с интересными людьми.
- Просмотр и обсуждение видеоматериала
- Заочные путешествия
- Экскурсии

Практические занятия (урочная, внеурочная, внешкольная):

- Соревнования, эстафеты
- Практикум
- Игры
- Викторины
- Интеллектуально-познавательные игры
- Обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций
- Поездки, походы по историческим и памятным местам
- Творческие проекты, презентации, доклады

Прогнозируемые результаты:

Сформированность личностных результатов: способность к саморазвитию и самовоспитанию, сформированность мотивации к обучению, познанию и самовоспитанию, наличие ценностных установок личности (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине, закон и правопорядок, свобода и ответственность, доверие к людям, долг перед старшим поколением, семьей, почитание родителей, забота о старших и младших, справедливость, милосердие, честь, достоинство, толерантность; родная земля, заповедная природа, планета Земля; красота, гармония, духовный мир человека, эстетическое развитие, художественное творчество).

Сформированность метапредметных результатов, включающих освоенные учащимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться и межпредметными понятиями.

Сформированность предметных результатов, включающих освоенный учащимися в ходе изучения опыт общественно-полезной деятельности, а также систему основополагающих элементов научного – исторического восприятия мира.

Программа рассчитана на 34 часа – 1 час обучения в неделю.

Содержание программы.

Основное содержание программы представлено 4 разделами:

1. Топография и ориентирование
2. Краеведение.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
4. Туристская подготовка

Каждый раздел несёт в себе определённое содержание, способствует реализации идеи овладения учащимися УУД, что является требованием ФГОС НОО, даёт возможность увидеть и осознать практическую и прикладную значимость полученного опыта.

Учебно-тематический план.

№	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
1	Топография и ориентирование	8	6	2
2	Краеведение	7	5	2
3	Общая и специальная физическая подготовка	11	-	11
4	Туристская подготовка	8	6	2
	ИТОГО:	34	17	17

Необходимо отметить, что некоторые занятия предполагают как обсуждение теоретического материала, так и практическую направленность конечного результата деятельности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Ко ли ч ас ов	Дата Прове дения	Тема занятия	Содержание занятия	Виды деятельности
1.	1	сентябрь	Введение. Техника безопасности на занятиях.	Организационное занятие. Планирование деятельности. Ориентирование и туризм – средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	Традиционная: Беседа Диспут видеофильм
2.	1	сентябрь	Развитие спортивного	Знакомство с материалами наглядной агитации. (видео-,	Традиционная:

			ориентирования в Кировской области.	фотоматериалы). Встреча с одним из ведущих ориентировщиков Кировской области.	Беседа. Презентация Круглый стол
3.	1	сентябрь	Условные знаки-«азбука ориентировщика»	Основные группы условных знаков. Цвета карты.	Традиционная: Беседа Диспут
4.	1	сентябрь	Понятие о масштабе.	Масштаб численный, именной, линейный. Рисование карт картинок спортивного зала.	Беседа Диспут
5.	1	октябрь	Экскурсия в спортивно-туристический комплекс «Лихолесье»	Знакомство с видами страховок в туризме. Прохождение среднего верёвочного маршрута.	экскурсия
6.	1	октябрь	Специальная физическая подготовка	Развитие специальных качеств ориентировщика. Упражнение на развитие выносливости: бег в равномерном темпе. Упражнения с картой на определение условных знаков и определения ситуаций.	Игры. Эстафеты
7.	1	октябрь	Линейное ориентирование.	«Чтение» карты на местности, ориентирование вдоль отдельной тропы.	Экскурсия в лес
8.	1	октябрь	Общая физическая подготовка	Ходьба (на пятках, носках, спортивная, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса(сгибание, разгибание, вращения, махи, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом) Подвижные игры: «Утки охотники» «Пионербол»	Игры. Эстафеты
9.	1	ноябрь	Снаряжение ориентировщика	Компас, планшет, одежда, обувь.	Беседа
10	1	ноябрь	«Золотое» правило ориентирования и правило «большого пальца». Способы отметки КП.	Ориентирование карты по компасу. Карточка участника. Электронная отметка КП. Эстафеты с отметкой КП в карточке участника.	Беседа
11	1	ноябрь	Специальная физическая подготовка	Развитие специальных качеств ориентировщика: упражнение на развитие быстроты (бег с высокого и низкого старта, бег на месте с высоким подниманием бедра) Упражнения на растяжку и с предметами. Мини-ориентирование в спортзале.	Игры. Эстафеты

12	1	ноябрь	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног(приседания, махи, прыжки,выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, обручами, гантелями) Подвижные игры: волейбол.	Игры. Эстафеты
13	1	декабрь	Техническая подготовка	Определение расстояний по карте и парами шагов. Определение азимута на предмет.	Традиционная: Презентация
14	1	декабрь	Соревнования по мини-ориентированию «Ориент-шоу»	Прохождение короткой дистанции в помещении с электронной отметкой КП на время.	Соревнования
15	1	декабрь	Специальная физическая подготовка	Развитие специальных качеств ориентировщика. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседания, приседания с отягощением, упражнение с предметами. Эстафеты с картой на определение условных знаков и определения ситуаций.	Игры. Эстафеты
16	1	декабрь	Общая физическая подготовка	Плавание.	Игры. Эстафеты
17	1	январь	История своего города и района	Первые упоминания о Вятке в исторических летописях. Основные даты и события в истории города. Градообразующие предприятия Нововятска.	Беседа;
18	1	январь	Знаменитые земляки	Герои Советского Союза, купцы и ремесленники, спортсмены и научные работники.	Беседа
19	1	январь	Народные промыслы	Экскурсия в цех керамики п.Просница	Экскурсия
20	1	февраль	Уникальные природные объекты Кировской области	Заповедник «Нургуш», памятники природы Кировской области, растения и животные Красной книги. Знакомство с материалами наглядной агитации. (видео-, фотоматериалы)	Беседа
21	1	февраль	Полезные ископаемые Кировской области.	Определение минералов и горных пород по их физическим свойствам: твердость, цвет, излом, блеск. Применение в народном хозяйстве. Работа с контурной картой.	Традиционная Презентация
22	1	февраль	Краеведческий конкурс	Выполнение заданий на определение топографических знаков, географических объектов по карте Кировской области, минералов и горных пород, следов жизнедеятельности животных.	Игра по станциям
23	1	февраль	Туризм как средство общефизической подготовки. Виды	Знакомство с материалами наглядной агитации. (видео-, фотоматериалы). Встреча с интересными людьми занимающимися туризмом.	Традиционная: Беседа. Презентация

			туризма.		Круглый стол
24	1	март	Личное и групповое снаряжение юного туриста.	Составление списка личного и группового снаряжения для однодневного похода. Одежда и обувь юного туриста.	Традиционная: Сообщения, презентации
25	1	март	Укладка рюкзака.	Виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	Беседа Диспут
26	1	март	Вязка узлов	Назначение и применение узлов. Узлы: прямой, проводник, восьмёрка.	Практическая
27	1	март	Вязка узлов	Узлы: полусхватывающий, схватывающий, булинь.	Практическая
28	1	апрель	Общая физическая подготовка	Плавание.	Игры. Эстафеты
29	1	апрель	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц ног(приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, обручами, гантелями) Подвижные игры: волейбол, футбол	Игры. Эстафеты
30	1	апрель	Установка палатки	Требования к месту бивака, алгоритм установки палатки. Туристский быт.	Игры. Эстафеты
31	1	май	Походная медаптечка.	Состав походной медаптечки для 1-2-х дневного похода.	беседа
32	1	май	Наложение повязок.	Виды бинтов: стерильный нестерильный, узкий, широкий, эластичный. Наложение повязки на предплечье, голень.	беседа
33	1	май	Соревнования по спортивному ориентированию	Прохождение дистанции по выбору на время.	Соревнования
34	1	май	Итоговый тест	Тестирование учащихся на знание спортивной карты, правил соревнований, технике и тактике спортивного ориентирования.	Соревнования

К концу первого года занятий воспитанники:

Должны знать:

- основные условные знаки спортивных карт,
- устройство компаса,
- правила безопасности при проведении занятий, соревнований и походов,
- основные правила соревнований по спортивному ориентированию,
- историю своего района и знаменитых земляков,
- природные достопримечательности своего края,
- основные объекты (реки, города, памятники природы) на географической карте области.

Должны уметь:

- определять стороны горизонта по компасу и местным признакам,
- сличать карту с местностью,
- определять расстояние по карте,
- правильно собраться в однодневный поход,
- установить палатку.

Планируемые результаты.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания

Нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение к родителям; уважение достоинства человека, равноправие, ответственность и чувство долга; забота и помощь, мораль, честность, щедрость, вежливость, забота о старших и младших, толерантность, представление о вере, духовной и светской этике.

- учащиеся имеют представления о национальных ценностях;
- сформировано представление о правилах поведения в ОУ, общественных местах и дома;
- сформировано представление об истории страны,
- у учащихся сформировано уважительное отношение к родителям, старшим, сверстникам и младшим, бережное отношение ко всему живому;
- сформировано отрицательное отношение к аморальным поступкам.

Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду.

Уважение к труду, к рукоделию, творчество и созидание, настойчивость, бережливость, трудолюбие

- у учащихся сформировано ценностное отношение к труду, творчеству, уважительное отношение к ремёслам, рабочим профессиям;

- учащиеся имеют опыт коллективной работы, реализации учебных проектов;

- умеют проявлять дисциплинированность, самостоятельность и настойчивость в выполнении поставленных задач;

- у учащихся сформировано бережное отношение к результатам своего и чужого труда, личному и школьному имуществу.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

Здоровье физическое, психическое, нравственное, здоровый образ жизни

- у учащихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

- учащиеся имеют элементарные представления о значимой роли морали и нравственности в сохранении здоровья человека;

- имеют представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

- учащиеся знают о возможном негативном влиянии вредных привычек, компьютерных игр на здоровье человека

Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде

Родная земля, заповедная природа, планета Земля, экологическое сознание

- у учащихся развит интерес к природе;

- сформировано понимание активной роли человека в природе, ценностное отношение к растениям и животным

- сформировано восприятие первозданной красоты мира.

Мониторинг усвоения курса.

Для учителя:

1. Диагностика уровня воспитанности учащихся.
2. Диагностика морально-эстетических качеств личности.
3. Диагностика микроклимата в коллективе.

Для учащихся:

1. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию, краеведческом конкурсе, сдаче норм ГТО.
2. Итоговое тестирование на знание правил соревнований.
3. Презентации, индивидуальные выступления, доклады по выбранным темам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, рекомендованный для педагога.

1. Иванченко В.Н. Занятия в системе дополнительного образования детей. Ростов н/Д: Изд-во «Учитель», 2007.
2. Куликов В.М. Школа туристских вожаков. Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 1999.
3. Куликов В.М. Походная туристская игротка. Сборник. Центральное рекламное-информационное бюро «Турист». Москва, 1991.
4. Балабанов И.В. Узлы. Справочное издание. Москва, 1998.
5. Ворончихин Е.И. По Вятскому краю. Часть 1,2.
6. Ганопольский В.И. Туризм и спортивное ориентирование. Москва: Физкультура и спорт, 1987.
7. Тыкул В.И. Спортивное ориентирование. Москва: Просвещение, 1990.
8. Фесенко Т.Е. Книга молодого ориентировщика. Москва, 1997.
9. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Москва: Издательский центр «Академия», 2001.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, рекомендованный для воспитанников.

1. Сандалова Л.А. Рабочая тетрадь по туризму (топография). Киров, 2004.
2. Колесникова Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь. Москва, 2002.
3. Крайнева И.Н. Узлы. Простые, забавные, сложные. Кристалл: Невский клуб. Санкт-Петербург, 1997.