

Структурное подразделение муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района  
«Шелеховский лицей» - средняя общеобразовательная школа села Баклаши им. А.П.Белобородова

**«Утверждаю»**  
Директор СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -  
СОШ с.Баклаши им. А.П. Белобородова  
\_\_\_\_\_ О.А. Меновщикова

приказ от «14» сентября 2023 г. № 188

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Школьное ориентирование «Лабиринт»  
для 5-х классов**

**1 час в неделю**

**Составитель:**  
Шатунова Светлана Владимировна,  
учитель физической культуры  
СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» -  
СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова

с. Баклаши

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школьное ориентирование «Лабиринт»** составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы основного общего образования СП МБОУ ШР «Шелеховский лицей» - СОШ с. Баклаши им. А.П. Белобородова.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

**Личностные результаты:**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные** результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **Метапредметные результаты:**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;
- и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### Предметные результаты:

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов	Формы организации деятельности
<i>Тема 1. Вводное занятие (1 час)</i>			
1	ТБ на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий, на соревнованиях. Ознакомление с видом спорта спортивное ориентирование.	1	Теоретическое занятие

<b>Раздел 2. . Теоретическая подготовка (14 часов)</b>			
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1	Теоретическое занятие
3	Разбор условных знаков	1	Викторина
4	Изучение составляющих спортивной карты	1	Работа с картой
5	Рельеф и его особенности	1	Экскурсия
6	Гидрография	1	Теоретическое занятие
7	Особенности ориентирования на различной местности	1	Практическое занятие
8	Работа с компасом и картой	1	Практическое занятие
9	Работа с картой на бегу, чтение рельефа	1	Практическое занятие
10	Планирование прохождения дистанции по рельефу	1	Практическое занятие
11	Планирование прохождения дистанции по привязкам	1	Практическое занятие
12	Изучение правил лесного ориентирования	1	Теоретическое занятие
13	Изучение правил городского ориентирования	1	Теоретическое занятие
14	Подготовка и сбор вещей для похода	1	Практическое занятие
15	Основы устройства бивака	1	Проектная деятельность
<b>Раздел 3. Общая физическая подготовка (6 часов)</b>			
16	Кросс 20-25 минут, упражнение на развитие силы мышц кора	1	Практическое занятие
17	Силовая подготовка на все группы мышц	1	Практическое занятие
18	Кросс с ускорениями ( фартлек 25 мин ) растяжка	1	Практическое занятие
19	Силовая подготовка на все группы мышц	1	Практическое занятие
20	Кросс 25 минут, упражнение на развитие силы кора	1	Практическое занятие
21	Прыжковые упражнения ( плеометрика)	1	Состязание
<b>Раздел 4. Специальная физическая подготовка (3 часа)</b>			
22	Забегания в гору с ускорением, чтение карты на ходу	1	Соревнование
23	Кросс 40 мин с чтением карты	1	Практическое занятие
24	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий	1	Турнир
<b>Раздел 5. Тактико – техническая подготовка (10 часов)</b>			
25	Прохождение лабиринта	1	Практическое занятие
26	Выбор кратчайшего пути на время	1	Практическое занятие
27	Ориентирование по памяти	1	Практическое занятие
28	Рисовка карты	1	Работа с картой
29	Изучение масштаба и сечение рельефа	1	Работа с картой
30	Тактическое верное построение маршрута, в зависимости от скорости передвижения на местности	1	Практическое занятие
31	Работа с легендой	1	игра

32	Прохождение контрольной дистанции в заданном направлении	1	соревнование
33-34	Резервное время		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Интернет - ресурсы

<https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-po-sportivnomu-orientirovaniyu-2683897.html> - Методическое пособие по спортивному ориентированию

<https://fso-irk.ru/index.php> Федерация спортивного ориентирования Иркутской области «Методические материалы»

[https://урок.рф/library/organizatsiya\\_uchebnotrenirovochnih\\_zanyatij\\_po\\_sporti\\_151701.html](https://урок.рф/library/organizatsiya_uchebnotrenirovochnih_zanyatij_po_sporti_151701.html) Методические указания и рекомендации «Организация учебно-тренировочных занятий по спортивному ориентированию с детьми школьного возраста»

<https://obrazovanie-gid.ru/uchitelyam/polozhenie-o-sorevnovaniyah-po-sportivnomu-orientirovaniyu-v-shkole.html> Положения о соревнованиях по спортивному ориентированию

<https://orient-murman.ru/index.php/home/89--qq> Журнал по спортивному ориентированию «Азимут» – М.: ФСО РФ. 1997-2008.

<https://orient-murman.ru/index.php/book/45-2010-12-23-20-52-09/93--2005-> А. Ширинян Учебное пособие по спортивному ориентированию «ориентирование для непрофессионалов», 2005г

<https://tourist-journal.ru/i-articles.php> Журнал «Турист»: №№ 5-1971, 12-1975, 6-1976, 6-1977, 10-1978, 12-1979, 2-1989 гг.

[https://orient79.ucoz.ru/index/drugie\\_knigi\\_a\\_k/0-24](https://orient79.ucoz.ru/index/drugie_knigi_a_k/0-24) Журнал «Вестник». – М.: «Академпринт», 1990-1996.