

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №6
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.И.СВЕРТИЛОВА»
г.ЛЮДИНОВО КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

«Рассмотрено»
на заседании
Педагогического совета
МКОУ «Средняя школа №6
имени Героя Советского
Союза А.И.Свертилова»

Протокол № 12
от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор
МКОУ «Средняя школа №6
имени Героя Советского
Союза А.И.Свертилова».



Симакова Т.А./
ФИО
Приказ № 113
от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивному ориентированию

Разработчик:

Хазикова Н.С.,

учитель физической культуры, высшая
квалификационная категория;

г.Людиново
2023-2024 учебный год

Цель: создание условий для развития индивидуальных личностных качеств ребенка, формирования ключевых компетенций (ценностно-смысловых, учебно-познавательных, социокультурных, коммуникативных) в процессе коллективной туристско-краеведческой деятельности.

Задачи программы:

обучающие:

- обучать жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для участия в туристских походах, соревнованиях по спортивному ориентированию, по спортивному туризму и выживанию в экстремальных условиях

развивающие:

- раскрыть индивидуальные психологические возможности детей и обеспечить их развитие в процессе коллективной деятельности;

- развивать познавательные, физические способности обучающихся, стремление к активному и содержательному проведению свободного времени, умения принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность.

-развивать разнообразные практические навыки: самоорганизации и самоуправления;

воспитывающие:

-воспитывать культуру коллективных действий, бережное отношение к окружающей среде, навыки здорового образа жизни,

-воспитывать творческую, самостоятельную, активную, ответственную личность;

-воспитывать патриотическое отношение к своей малой родине, государству.

Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении разделов программы каждого годового цикла, при проведении занятий, тренировок, соревновательных мероприятий.

В содержании программы выделены следующие разделы: основы туристской подготовки, топография и спортивное ориентирование, краеведение, основы гигиены и первая доврачебная помощь, техника пешеходного туризма, общая физическая подготовка.

Организационно педагогические основы обучения.

Возраст обучающихся 9 -13 лет

Количество в группе 15 человек.

Режим работы:

Для группы 1 года обучения 1раз в неделю по 2 часа. Длительность занятия 40 минут.

Календарный учебный график

Учебный план

№	Раздел учебного курса, программы	Количество часов на изучение раздела			Форма аттестации
		Всего	На теорию	На практику	
1	Основы туристской подготовки	18	8,5	9,5	Зачет, практические занятия,
2	Топография и ориентирование	14	7	7	Топографический диктант, зачет
3	Краеведение	8	4	4	Контрольные занятия
4	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	3	3	практические занятия, викторины поход выходного дня
5	Спортивный туризм	18	4	14	Зачет, практические занятия,
6	Общая и специальная физическая подготовка	8	1,5	6,5	Контрольные нормативы, соревнования,
	ИТОГО:	72 часа	28	44	
	Зачетный степенной поход	вне сетки часов.			
	Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов			

Календарно-тематический план

№п/п	Тема	Количество часов	дата
		Всего	
1	Основы туристской подготовки	18 часов	
1.1	Туристские путешествия, история развития туризма Воспитательная роль туризма	2	
1.2	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий	2	
1.3	Личное и групповое туристское снаряжение	4	

1.4	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	2	
1.5	Подготовка к походу, путешествию	2	
1.6	Питание в туристском походе	2	
1.7	Туристские должности в группе	2	
1.8	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	
2	Топография и ориентирование	14 часов	
2.1	Понятие о топографической и спортивной карте	2	
2.2	Условные знаки	2	
2.3	Ориентирование по горизонту, азимут	2	
2.4	Компас. Работа с компасом	2	
2.5	Измерение расстояний	2	
2.6	Способы ориентирования	2	
2.7	Ориентирование по местным предметам Действия в случае потери ориентировки	2	
3	Краеведение	8	
3.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки	2	
3.2	Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев	2	
3.3	Изучение района путешествия	2	
3.4	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	2	
4.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	6	
4.4	Личная гигиена туриста, профилактика заболеваний	1	
4.5	Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений	1	
4.6	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	2	
4.7	Приемы транспортировки пострадавшего	2	
5.	Спортивный туризм	18	
5.1	Основные приемы страховки	2	
5.2	Узлы – классификация по использованию	4	
5.3	Страховочная система. Основные и вспомогательные веревки. Карабины.	4	
5.4	Прохождения технических этапов	8	
6.	Общая и специальная физическая подготовка	8	
6.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	
6.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках	2	
6.3	Общая физическая подготовка	2	
6.4	Специальная физическая подготовка	2	
	Заключительное занятие	2	
	ИТОГО:	72 часа	
	Зачетный степенной (категорийный) поход	вне сетки часов.	
	Соревнования по спортивному туризму и спортивному ориентированию	вне сетки часов	

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Тема занятий	Форма проведения	Срок проведения
1	Простейшие туристические навыки: разведение костра, постройка палатки, организация кострища, кипячение воды.	Контрольное занятие.	апрель
2	Наведение и снятие верёвочных перил для преодоления препятствий.	Контрольное занятие	октябрь
3	Оказание само- и взаимопомощи при травмах и заболеваниях. Транспортировка пострадавших.	Контрольное занятие	январь
4	Движение по жердям и гатям. Спортивное ориентирование на местности.	Турслет	июнь

Досуговая работа

№ п/п	Тема занятий	Срок проведения
1	Поход выходного дня	ноябрь
2	Участие в районных соревнованиях по спортивному туризму	январь
3	Участие в районных соревнованиях по спортивному ориентированию	Май

Методическая работа:

1. Подготовка учебных материалов по краеведению.
2. Разработка планов занятий по теме: «Организация переправ. Бревно с наведением перил».
3. Обобщение опыта по технике спортивного туризма.

Работа с родителями.

№ п/п	Название	Срок проведения
1	Родительские собрания -«Развитие физических и умственных на занятиях спортивным туризмом». -Подведение итогов учебного года.	Октябрь Май
2	Консультации	В течение года
3	Вовлечение родителей в учебно – воспитательный процесс, совместные творческие дела.	
	- Привлечение родителей к участию в делах объединения - Приглашение родителей на соревнования, туристические походы	Сентябрь Ноябрь Январь Февраль Май
4	Вовлечение родителей в управление	
	- Формирование родительского актива. - Приглашение родителей обучающихся на конференцию для родителей.	октябрь

Тема по самообразованию: «Роль тренера-преподавателя в воспитании личностных качеств спортсменов спортивного туризма ».