

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО учителей
начальных классов

Протокол № 1 «29» августа 2022г.

Руководитель ШМО

_____ /Н.Н. Цуранова/

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ

_____ /В.П. Позновцев/

Приказ от 31.08.2022г. №330

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ /И.К. Костиди/

«30» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»
3 класс**

с. Пригорское,
2022/2023 учебный год

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 3-х классов общеобразовательной школы и регламентируется:

1. Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

3. Приказом Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 №1241 «Об изменениях, которые вносятся в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования», утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373

4. Письмом Минобрнауки России от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;

5. Письмом Минобрнауки России «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» № 09-1672 от 18.08.2017;

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р) и Плана мероприятий по её реализации в 2021 — 2025 годах (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 16 от 30.06.2020 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

8. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

9. Приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

10. Письмом Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном».

11. Санитарными правилами и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

12. Рабочей программой воспитания, утвержденная приказом МБОУ Пригорской СШ от 31.08.2022 № 289;

13. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Пригорской средней школы Смоленского района Смоленской области, утвержденным постановлением Администрации муниципального образования «Смоленский район» Смоленской области от 16.02.2022 № 271

14. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Пригорской СШ.

15. Учебным планом внеурочной деятельности МБОУ Пригорской СШ на 2022/2023 учебный год

16. Календарным учебным графиком МБОУ Пригорской СШ на 2022/2023 учебный год.

Рабочая программа по курсу «Спортивное ориентирование» в 3 классе рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю (согласно календарному учебному графику МБОУ Пригорской СШ на 2022/2023 учебный год).

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное.

I. Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности

Изучение курса «Спортивное ориентирование» по данной программе способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Личностные результаты:

У учащихся будут сформированы:

- потребность быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- трудолюбие, как в учебных занятиях, так и в домашних делах;
- миролюбие — умение не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- вежливость и опрятность, скромность и приветливость.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- уверенности в себе, открытости и общительности, умения не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; умения ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью педагога;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей группы;
- перерабатывать полученную информацию при изучении карт спортивного ориентирования:

Знать:

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: *оформлять* свою мысль при планировании и прохождении дистанции;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и в момент соревнований и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;

Предметные – приобретение знаний об основах спортивного ориентирования и основных умений:

- требования техники безопасности на занятиях;
- перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- о правилах ведения здорового образа жизни;
- об основных нормах гигиены;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- решать проблемы творческого и поискового характера;
- узнать об основных нормах гигиены;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- выполнять общие обязанности участника похода.

Учащиеся получают возможность научиться:

- решать проблемы творческого и поискового характера;
- правильно вести себя в лесу, у водоемов, на болоте, в парке;
- узнает об основных нормах гигиены;
- применять указанные знания на практике;

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- решать проблемы творческого и поискового характера;
- правильно вести себя в лесу, у водоемов, на болоте;
- узнает об основных нормах гигиены;
- применять указанные знания на практике;
- ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
- проговаривать последовательность действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью педагога.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- перерабатывать полученную информацию при изучении карт спортивного ориентирования

Знать:

- нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- правила ведения здорового образа жизни;
- правила поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в парке;

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы. (1 час)

Краткий исторический обзор развития ориентирования как вида спорта в России и за рубежом. Характеристика современного состояния спортивного ориентирования.

Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (1 час)

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки).

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. (1 час)

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

1.4. Топография, условные знаки. Спортивная карта. (2 часа)

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Стороны горизонта. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояний на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класса, школьного двора, т.п.).

Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.

1.5. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования.

(1 час)

Понятие о технике спортивного ориентирования. Отметка на контрольном пункте (КП). Восприятие и проверка номера КП. Правильное держание спортивной карты. Легенды КП. Типичные ошибки при освоении техники спортивного ориентирования.

1.6. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. (1 час)

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

1.7. Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию. (1 час)

Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников.

Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции.

1.8. Основы туристской подготовки. (2 час)

Личное и групповое туристское снаряжение. Виды костров.

2. Практическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка. (10 часов)

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения с партнером.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации.

2.2. Специальная физическая подготовка. (6 часов)

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой.

Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования.

2.3. Техническая подготовка (3 часа)

Держание карты. Держание компаса. Сопоставление карты с местностью. Измерение расстояний на местности парами шагов. Определение точки стояния. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Выбор варианта движения между КП. Кратчайшие пути, срезки.

2.4. Тактическая подготовка. (2 часа)

Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП.

2.5. Контрольные упражнения и соревнования (2 часа)

Участие в течение года в соревнованиях по ОФП и в соревнованиях по спортивному ориентированию по своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности.

Промежуточная аттестация. (1 час)

Промежуточная аттестация. Тест.

Формы и виды контроля.

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие **формы контроля**:

- **Стартовый**; позволяющий определить исходный уровень развития учащихся

;

- **Текущий**:

-прогностический, то есть проигрывание всех операций;

-контроль по результату, который проводится после осуществления учебного действия методом сравнения фактических результатов или выполненных операций с образцом.

- **Итоговый** контроль в формах:

-тестирование;

-практические работы;

-соревнования

-сдача контрольных нормативов.

Содержательный контроль и оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики качества усвоения учебного материала ребёнком и не допускает сравнения его с другими детьми.

Результаты проверки фиксируются в зачётном листе обучающего.

В рамках накопительной системы, создание портфолио /места на соревнованиях; выполнение разрядов/ групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- промежуточная аттестация .

III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания

№	Тема занятий				
		Всего часов	Кол-во часов с учетом РПВ	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1		1	
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1		1	
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1		1	
1.4.	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2		2	
1.5.	Краткая характеристика техники спортивного ориентирования	1		1	
1.6.	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Международный день семьи	1	0,5	1	
1.7.	Основные положения правил соревнований по спортивному ориентированию	1		1	
1.8.	Основы туристской подготовки	2		2	
	ИТОГО	10			
2.					
2.1.	Общая физическая подготовка	10			10
2.2.	Специальная физическая подготовка	6			6
2.3.	Тактическая подготовка	2			2
2.4.	Техническая подготовка	3			2
2.5.	Контрольные испытания и соревнования	2			2
	Промежуточная аттестация. Тест.	1			1
	ИТОГО:	34	0,5	10	24

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/И.К. Костиди/

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ

_____/В.П. Понизовцев/

Приказ от «31» августа 2022г. № 330

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»
3 «А» класс**

Морозова Алла Викторовна

2022/2023 учебный год

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»
в 3 «А» классе**

Общее количество часов на курс по учебному плану 34 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 34.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;

III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

№ п/п	Тема	Дата	
		план.	факт.
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.		
2	ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.		
3	ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта.		
4	ОФП. Подвижные игры		
5	ОФП. Игры с мячом		
6	ОФП. Знаки спортивного ориентирования.		
7	ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.		
8	Знаки спортивного ориентирования.		
9	ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км		
10	ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника		
11	ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
12	СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.		
13	ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования		
14	ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции		
15	СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками		
16	ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП).		
17	СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.		
18	ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования		
19	СФП. Бег с картой.		
20	ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		
21	ОФП. Отметка на контрольном пункте.		

22	Правильное держание спортивной карты. Легенды КП.		
23	ТТП. Работа с компасом.		
24	ОФП. Основы туристской подготовки		
25	СФП. Правила соревнований по спортивному ориентированию.		
26	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.		
27	ОФП. Подвижные игры		
28	ОФП. Техническая информация о дистанции.		
29	ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки		
30	ОФП. Контрольные упражнения		
31	Эстафета. *Международный день семьи		
32	ОФП. Контрольные упражнения		
33	ОФП. Контрольные упражнения		
34	Промежуточная аттестация. Тест.		

*С учетом Рабочей программы воспитания.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Пригорская средняя школа Смоленского района Смоленской области**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/И.К. Костиди/

«30» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Пригорской СШ

_____/В.П. Понизовцев/

Приказ от «31» августа 2022г. № 330

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
начального общего образования
по внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»
3 «Б» класс**

Морозова Алла Викторовна

2022/2023 учебный год

**Календарно-тематическое планирование
по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»
в 3 «Б» классе**

Общее количество часов на курс по учебному плану 33 часа.

По 1 часу в неделю. Всего учебных недель 33.

Количество часов по четвертям: I четверть ____ часов; II четверть ____ часов;

III четверть ____ часов; IV четверть ____ часов.

№ п/п	Тема	Дата	
		план.	факт.
1	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования.		
2	ОФП. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.		
3	ОФП. Топография, условные знаки. Спортивная карта.		
4	ОФП. Подвижные игры		
5	ОФП. Игры с мячом		
6	ОФП. Знаки спортивного ориентирования.		
7	ОФП. Контрольное время на тренировках и соревнованиях.		
8	Знаки спортивного ориентирования.		
9	ОФП. Обеспечение безопасности участников Дистанция 1 км		
10	ТТП. Снаряжение спортсменов-ориентировщиков. Компас, планшет, карточка участника		
11	ТТП. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.		
12	СФП. Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание.		
13	ОФП. Краткая характеристика техники спортивного ориентирования		
14	ТТП. Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции		
15	СФП. Измерение расстояний на карте и на местности. Работа с карточками		
16	ОФП Создание схем спортзала. Постановка контрольных пунктов (КП).		
17	СФП. Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу.		
18	ОФП. Понятие о технике спортивного ориентирования		
19	СФП. Бег с картой.		
20	ТТП. Игры на внимание, сообразительность, координацию		
21	ОФП. Отметка на контрольном пункте.		
22	Правильное держание спортивной карты.		

	Легенды КП.		
23	ТТП. Работа с компасом.		
24	ОФП. Основы туристской подготовки		
25	СФП. Правила соревнований. по спортивному ориентированию.		
26	Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы. Контрольное время.		
27	ОФП. Подвижные игры		
28	ОФП. Техническая информация о дистанции.		
29	ОФП. Выбор вариантов движения. Срезки		
30	ОФП. Контрольные упражнения		
31	Эстафета *Международный день семьи.		
32	ОФП.Контрольные упражнения		
33	ОФП. Контрольные упражнения		
34	Промежуточная аттестация. Тест.		

*С учетом Рабочей программы воспитания.