

Приложение №4 РП-ВД
к Основной образовательной программе
основного общего образования МАОУ
Черновской СОШ, утвержденной приказом
МАОУ Черновской СОШ
от 31.08.2023г. № 171-23 од

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Ориентирование на местности»
Основное общее образование**

Структура рабочей программы

1.Содержание курса внеурочной деятельности «Ориентирование на местности» с указанием форм организации и видов деятельности.	3
2.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ориентирование на местности»	4
3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	6

1.Содержание курса внеурочной деятельности «Ориентирование на местности» с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы организации

- Занятия с образовательно - тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств.
- Соревнования
- Групповые занятия (круговая тренировка)
- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: сюжетные, сюжетно-ролевые, спортивные, общеразвивающие, развивающие

Содержание курса внеурочной деятельности

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Ориентирование на местности»

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам на тренировочных занятиях, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий и соревнований;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на занятиях, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками ОРУ;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить ОРУ с разной целевой направленностью, подбирать упражнения учитывая подготовку учащихся и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками в групповых заданиях по ориентированию;
- в доступной форме объяснять действия ориентировщика, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Ученик научится:

- руководствоваться правилами основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- руководствоваться правилами дорожного движения;
- рассматривать развитие ориентирования как вида спорта;
- характеризовать виды ориентирования, виды соревнований, правила и обязанности участников соревнований, действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

-руководствоваться правилами личной гигиены тела, одежды, обуви;

Ученик получит возможность научиться

-искать условно заблудившихся в лесу.

-соблюдать меры личной гигиены;

-соблюдать правила и обязанности участников соревнований.

Техническая подготовка

Ученик научится:

- определять базовые понятия о технике ориентирования;

- характеризовать значение техники для достижения высоких результатов;

- характеризовать разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);

- определять понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- описывать компас и его устройство.

Ученик получит возможность научиться:

-правильно пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, определять точку стояния, двигаться по азимуту.

-ориентировать карту;

-определять и измерять расстояние по карте и на местности;

Участие в соревнованиях

Ученик научится:

-выполнять теоретические и практические умения и навыки по ориентированию на местности

Топографическая подготовка

Ученик научится:

-основам топографии;

-способам изображения земной поверхности;

- характеризовать понятия «топографическая карта», «масштаб», «горизонталь», «крутизна склона»;

- характеризовать масштаб и его виды.

Ученик получит возможность научиться:

-читать масштабы карт;

-читать и расшифровывать основные топографические знаки;

-определять крутизну и высоту склона;

-осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов
Введение 2ч.		
1	Ориентирование на местности	1
2	Правила соревнований.	1
Техническая подготовка 13ч.		
3	Виды карт.	1
4	Спортивные карты.	1
5	Устройство компаса.	1
6	Определение сторон горизонта с помощью компаса.	1
7	Работа с компасом.	1
8	Способы определения расстояний на карте.	1
9	Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	1
10	Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	1
11	Визуальное определение расстояний.	1
12	Определение расстояний по времени.	1
13	Точка стояния.	1
14-15	Способы определения точки стояния.	2
Топографическая подготовка		
16	Элементы топографической карты.	1
17	Условные знаки спортивных карт.	1
18	Определение знаков на карте.	1
19	Чтение карты по условным знакам.	1
20-21	Работа по карточкам для определения знаков.	2
Техническая подготовка		
22-23	Азимут. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут.	2
23	Определение азимута на местный предмет.	1
24	Определение азимута на местный предмет.	1
25-26	Движение по азимуту	2
27	Отклонения при движении по азимуту.	1
28	Отклонения при движении по азимуту.	1
29	Выход по азимуту на КП.	1
30-31	Выход по азимуту на КП.	2
Топографическая подготовка		
32-34	Работа с картой на местности.	3
35	Знаки растительности, гидрографии и дорог.	1
36	Нахождение места старта, описание местности.	1

37	Изображение рельефа на местности.	1
38	Горизонталь.	1
39	Сечение рельефа.	1
40	Крутизна склона, вспомогательные горизонтالي.	1
41	Мелкие формы рельефа.	1
42	Мелкие формы рельефа.	1
43	Изображение холмов.	1
44	Изображение холмов.	1
45	Характеристика холмов.	1
46	Знакомство с рельефом и его формами по карте.	1
47	Знакомство с рельефом и его формами по карте.	1
48	Чтение карты на местности.	1
49	Чтение карты на местности.	1
50	Комплексное чтение карты. Переноска КП.	1
51	Соревнования по ориентированию	1