

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
с. Екатериновка муниципального района Приволжский
Самарской области

Рассмотрена на заседании школьного
методического объединения и
рекомендована к утверждению
(протокол № 1 от 04.09.2018 г.)

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ с. Екатериновка
Е.Н. Измайлова
Приказ № 53/1 от 06.09.2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ"
5-7 КЛАСС

«Проверена»
Заместитель директора по УВР
Тимина (С.В. Тимина)
03.09. 2018 г.

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» 5-7 классов разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ФГОС ООО, утвержденным приказом министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями и дополнениями);
- ООП ООО ГБОУ СОШ с Екатериновка, утвержденной приказом № 66/12 от 29.08.2017 г. (с изменениями и дополнениями);
- Положением о Рабочей программе ГБОУ СОШ с. Екатериновка, утвержденным приказом № 4/1 от 8.02.2018 г.

Программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» реализует физкультурно-оздоровительное направление.

Программа изменена с учетом особенностей образовательного учреждения, возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности.

Программа данного курса представляет систему занятий для детей в возрасте от 11 до 14 лет.

Цель программы: формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Задачи:

- Охрана окружающей среды;
- Соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- Укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- Совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся;
- Пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха;
- Формирование представлений о межпредметных связях получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, психология, экология;
- Совершенствование знаний и умений, полученных на занятиях и соревнованиях, в учебно-тренировочных лагерях и походах.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Спортивное ориентирование – вид спорт, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием 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, настойчивость при

достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Спортивное ориентирование» обучающиеся:

должны знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- место и время проведения занятий объединения дополнительного образования.

должны уметь:

- коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году.

Техника безопасности

должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- правила дорожного движения.

должны уметь:

- находить выход из аварийных ситуаций;
- искать условно заблудившихся в лесу.

История спортивного ориентирования

должны знать:

- развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом;
- виды ориентирования
- прикладное значение ориентирования.

должны уметь:

- давать характеристику современного состояния ориентирования.

Гигиена спортсмена

Должны знать:

- строение организма человека;
- влияние физических нагрузок на развитие организма;
- гигиена физических упражнений;
- гигиена тела, одежды, обуви.

Должны уметь:

- соблюдать меры личной гигиены;
- составлять и соблюдать режим дня.

Медико–санитарная подготовка

Должны знать:

- значение медико-санитарной подготовки;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- состав медицинской аптечки;
- основы первой до врачебной помощи пострадавшему;
- способы и приемы первой помощи при переломах костей (открытых, закрытых), кровотечениях (артериальном, венозном, капиллярном);
- методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;
- правила промывания желудка;
- правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам.

Должны уметь:

- оказывать доврачебную помощь пострадавшему;
- транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;
- пользоваться групповой мед. аптечкой;
- изготавливать носилки;
- осуществлять промывание желудка;
- производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;
- обрабатывать различные типы ран;
- распознавать признаки заболеваний и травм.

Правила соревнований

Должны знать:

- агитационное значение соревнований;
- правила и обязанности участников соревнований;
- виды соревнований;
- способы проведения соревнований;
- действие участника на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования

Должны уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- коллективно составлять программу проведения соревнований.

Снаряжение ориентировщика

Должны знать:

- вспомогательное снаряжение;
- лыжное снаряжение;
- правила эксплуатации снаряжения;
- правила хранения снаряжения;
- компас и его устройство;
- планшет и его устройство.

Должны уметь:

- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;
- хранить снаряжение;
- подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.

Общая физическая подготовка

Должны знать:

- задачи общей физической подготовки
- взаимосвязь физической, технической, тактической, волевой, психологической подготовок;
- значение систематизации круглогодичного тренировочного процесса;
- обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации а процессе тренировки;
- технику лыжных ходов;
- специфические особенности бега ориентировщика.

Должны уметь:

- выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;
- передвигаться на лыжах, выполняя технические приемы: попеременный ход, одновременный ход, повороты, подъемы, спуски, торможения;
- удерживаться на плаву, плавать.

Специальная физическая подготовка

Должны знать:

- роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков;
- методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Должны уметь:

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности (открытая, закрытая, горная, заболоченная);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивными мячами, амортизаторами).

Техническая подготовка

Должны знать:

- понятие о технике ориентирования;
- значение техники для достижения высоких результатов;
- разновидности карт (спортивные, топографические,; план, схема);
- общие черты и отличия карт;
- преимущество каждого из видов карт;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование,;
- компас и его устройство.

Должны уметь:

- правильно пользоваться компасом;
- ориентировать карту;
- определять расстояние на карте;
- измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
- определять стороны горизонта по компасу;
- определять точку стояния;
- двигаться по азимуту;
- определять и контролировать направление с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных ориентиров и углу схода с них;
- восстанавливать ориентировку после ее потери;

Тактическая подготовка

Должны знать:

- понятие о тактике;
- взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков;
- значение тактики для достижения наилучших результатов;
- понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Должны уметь:

- правильно распределять силы на дистанции;
- выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;
- выполнять действия по выбору пути движения;
- из нескольких вариантов выбирать лучший;
- последовательно осуществлять выбранный путь движения;
- правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Психологическая и морально-волевая подготовка

Должны знать:

- значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- методы и средства развития волевых качеств;
- особенности проявления волевых качеств у ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности.

Основы туристской подготовки

Должны знать:

- туризм – одно из средств общефизической подготовки;
- виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и т.д.,;
- основные туристские узлы и их применение;
- основное групповое и личное снаряжение;
- виды рюкзаков, основные требования к ним;
- туристские палатки, устройство и назначение;
- требование к выбору места для организации бивака группы;
- противопожарные меры в туристском путешествии. *Должны уметь:*
- укладывать рюкзак;
- составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;
- осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;
- устанавливать палатку;
- убирать место привалов и биваков;
- разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий.

Топографическая подготовка

Должны знать:

- основы топографии;
- способы изображения земной поверхности;
- понятие «топографическая карта»;
- понятие «масштаб»;
- масштаб и его виды;
- основные типы топонимов;
- понятие «горизонталь»;
- понятие «крутизна склона». *Должны уметь:*
- читать масштаб карты;
- читать и расшифровывать основные топонимы;
- определять крутизну и высоту склона;
- осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Походы, лагеря

Должны знать:

- маршрут туристского путешествия;
- цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия;

- правила проведения и техника безопасности.

Должны уметь:

- передвигаться в составе группы.

Проверить результаты обучения позволяют результаты участия ребят в школьных и городских соревнованиях по спортивному ориентированию.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Личностные УУД:

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность.)
- ***Регулятивные УУД:***
- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ 5 класс

Игры с бегом (3 часа)

Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способности.

Игры с мячами (8 часов)

Совершенствование навыков отбивания, ловли и передаче мяча. Развитие чувства товарищества, взаимовыручки.

Игры с лазаньем и перелезанием (2 часа)

Развитие ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Укрепления мышц рук и туловища.

Теоретические знания по спортивному ориентированию (10 часов)

Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта.

Практические умения (11 часов)

Уметь ориентироваться по линейным ориентирам, участие в соревнованиях.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ 6 класс

Игры с бегом (3 часа)

Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способностей.

Игры с мячами (8 часов)

Закрепление и совершенствование умений и навыков ловли, передачи и отбивания мяча.

Игры на местности (2 часа)

Умение ориентироваться на местности при помощи плана местности и компаса, способствовать выработке таких качеств, как находчивость, внимательность, коллективизм.

Теоретические знания по спортивному ориентированию (9 часов)

Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта.

Практические умения (12 часов)

Уметь ориентироваться по линейным ориентирам, участие в соревнованиях.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ 7 класс

Игры с бегом 3 часа

Совершенствовать навыки бега. Развивать скоростные способностей.

Игры с мячами 8 часов

Закрепление и совершенствование умений и навыков ловли, передачи и отбивания мяча.

Игры на местности 1 час

Умение ориентироваться на местности при помощи плана местности и компаса, способствовать выработке таких качеств, как находчивость, внимательность, коллективизм.

Теоретические знания по спортивному ориентированию 7 часов

Знать топографические знаки, правила соревнований, масштаб карт, стороны горизонта.

Практические умения 15 часов

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективная, групповая;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум, семинар, ролевая игра;
- по дидактической цели: вводные занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий.

Режим занятий:

- 1 год обучения - 34 занятия (1 раза в неделю по 40 минут)
- 2 год обучения - 34 занятия (1 раза в неделю по 40 минут)
- 3 год обучения - 34 занятия (1 раза в неделю по 40 минут)

Виды деятельности: игровые, познавательные.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый год обучения

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный урок. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Что такое спортивное ориентирование?	1	1	
2	Знакомство с картой. Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1	1	
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	
4	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию	2	2	
5	Знакомство с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса	2	2	
6	Игры: «Точный глазомер», «Стороны света», «Шагомеры».	1		1

7	Изучение условных знаков по спортивному ориентированию. Повторение изученных условных знаков	2	2	
8	Игры с лазаньем и перелезанием	2		2
9	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и отличия. Изучение технических приёмов: линейное ориентирование, точечное ориентирование	1	1	
10	Игры-эстафеты с бегом	3		3
11	Игры с мячом: Баскетбол	3		3
12	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным правилам	3		3
13	Игры с мячом: Футбол	2		2
14	Действия спортсмена-ориентировщика: на старте, после старта, при взятии контрольного пункта, в случае совершения ошибки, в случае полной потери ориентации	2		2
15	Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера, спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния	2		2
16	Контрольный пункт. Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе, в заданном направлении, по выбору.	1		1
17	Повторение условных знаков. Ориентирование по карте.	2		2
18	Ориентирование по карте. Участие в соревнованиях	3		3
	Итого	34	10	24

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный урок. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Одежда и снаряжение ориентировщика	1	1	
2	Понимание карты. Цвета карты. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1	1	
3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	

4	Изучение и повторение условных знаков по спортивному ориентированию. Определение расстояния	3	3	
5	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Приемы	2	2	

	ориентирования карты с компасом.			
6	Игры на местности: «Невидимки», «Ориентировка по слуху», «Следопыты»	2		2
7	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	1		1
8	Игры-эстафеты с бегом	4		4
9	Игры с мячом: Баскетбол	3		3
10	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным правилам	3		3
11	Игры с мячом: Футбол	2		2
12	Действия спортсмена ориентировщика: на старте, после старта, при взятии контрольного пункта, в случае совершения ошибки, в случае потери полной ориентации	2	2	
13	Приемы ориентирования карты. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Способы определение точки стояния	2		2
14	Контрольный пункт .Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе ,в заданном направлении ,по выбору.	2		2
15	Повторение условных знаков. Ориентирование по карте на местности.	2		2
16	Участие в соревнованиях	3		3
	Итого	34	10	24

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Вводный урок. Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения. Одежда и снаряжение ориентировщика	1	1	
2	Понимание карты. Цвета карты. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1	1	

3	Правила соревнований по спортивному ориентированию	1	1	
4	Изучение и повторение условных знаков по спортивному ориентированию. Определение расстояния	3	1	2
5	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Приемы ориентирования карты с компасом.	3	1	2
6	Игры на местности: «Невидимки», «Ориентировка по слуху», «Следопыты»	1		1
7	Рельеф местности и его изображение на спортивных картах	1		1
8	Игры-эстафеты с бегом	3		3
9	Игры с мячом: Баскетбол	2		2
10	Игры с мячом: Волейбол по упрощенным правилам	2		2
11	Игры с мячом: Футбол	2		2
12	Действия спортсмена ориентировщика: на старте, после старта, при взятии контрольного пункта, в случае совершения ошибки, в случае потери полной ориентации	2	1	1
13	Приемы ориентирования карты. Измерение расстояния на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Способы определение точки стояния	3	1	2
14	Контрольный пункт .Его оформление и принцип установки на местности. Ознакомление с дистанциями соревнований на маркированной трассе ,в заданном направлении ,по выбору.	2		2
15	Повторение условных знаков. Ориентирование по карте на местности.	4		4
16	Участие в соревнованиях	4		4
	Итого	34	7	27

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 2014 г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2015 г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2017 г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2014 г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 2016 г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2014 г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М.

ФиС.: 2015 г.

8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 2014 г.

9. Шibaев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 2016 г.

Составитель: Автаева Н.В. учитель изобразительного искусства ГБОУ СОШ с. Екатериновка м.р.Приволжский Самарской области