

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         |
|    | <b>Итого</b>  | <b>34</b> | <b>7</b> | <b>27</b> |

### 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