

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Костёнковская средняя общеобразовательная школа»

Принята на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.



Утверждаю: Директор школы:  
А.В. Астапенко/  
Приказ № 121/02 » сентября 2019 г.

**Рабочая программа**

Спортивное ориентирование для 7-9 класса (-ов)

Составил (а):

Лось Анастасия Васильевна  
ФИО

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и

регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

## Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Наименование раздела и темы	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Планируемые результаты
<b>Введение (1 час)</b>				
1	Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.	1	Знакомятся со значением ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания	Знать значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания
<b>Техника безопасности (2 часа)</b>				
2	Основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.	1	Знакомятся с основами безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правилами дорожного движения	Знать и соблюдать основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения; меры личной безопасности
3	Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.	1	Моделируют возможные нестандартные ситуации на дистанции по спортивному ориентированию. Осуществляют поиск условно заблудившихся по карте	
<b>История спортивного ориентирования (2 часа)</b>				
4	Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.	1	Характеризуют развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом	Охарактеризовать развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом; виды ориентирования; прикладное значение ориентирования.
5	Виды спортивного ориентирования.	1	Изучают виды ориентирования; прикладное значение ориентирования.	
<b>Снаряжение (2 часа)</b>				
6	Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь. Вспомогательное снаряжение.	1	Изучают различные виды снаряжения	Ознакомиться со снаряжением; знать назначение вспомогательного снаряжения; лыжного снаряжения; соблюдать правила эксплуатации снаряжения; правила хранения
7	Правила эксплуатации,	1	Запоминают и используют правила	

	практические занятия		эксплуатации снаряжения, учатся подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.	снаряжения; знать назначение компаса и его устройство; планшета и его устройство. Уметь правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.
Специальная физическая подготовка (5 часов)				
8	Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Соблюдать методику развития специальных качеств, необходимых спортсмену-ориентировщику:
9	Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.	1	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Уметь: - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; - выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
10	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.	1	Демонстрируют выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений	- выполнять специально-беговые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе); - выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером,
11	Упражнения на развитие	1	Используют упражнения для развития	

	гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.		гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ.	активные и 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.
12	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, спортивные игры, подвижные игры.	1	Осваивают технику прыжковых упражнений, выявляют и устраняют типичные ошибки. Применяют прыжковые упражнения для развития физической способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники, соблюдают ТБ.	
Техническая подготовка (6 часов)				
13	Особенности топографической подготовки ориентировщика. Разновидности карт: топографические, спортивные	1	Раскрывают понятие о технике ориентирования; характеризуют значение техники для достижения высоких результатов; различают разновидности карт	Раскрыть понятие о технике ориентирования; охарактеризовать значение техники для достижения высоких результатов; различать разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема); общие черты и отличия карт; преимущества каждого из видов карт; охарактеризовать понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; знать компас и его устройство. Уметь: правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять расстояние на карте; измерять расстояние на местности (шагами, по времени, визуально);
14	Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	1	Изучают различные технические приемы ориентирования на местности и карте	
15	Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	1	Определяют расстояние на карте; измеряют расстояние на местности	
16	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по	1	Учатся использовать компас для определения сторон горизонта	

	компасу.			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
17	Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.	1	Определяют точку стояния; учатся 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	
18	Определение точки стояния. Движение по азимуту, Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.	1	Моделируют технику освоенных действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий задачи	
Тактическая подготовка (3 часа)				
19	Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.	1	Описывают понятие о тактике; раскрывают взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков	Охарактеризовать понятие о тактике; раскрыть взаимосвязь техники и тактики в обучении и тренировке ориентировщиков; правильно распределять силы на дистанции; выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта; выполнять действия по выбору пути движения; из нескольких вариантов выбрать лучший; последовательно осуществлять выбранный путь движения; правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие,
20	Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры	1	Используют тактику при выборе пути движения	
21	Раскладка сил на дистанцию.	1	Оценивают и моделируют раскладку сил на заданную дистанцию	

				линейные ориентиры.
Основы туристской подготовки (5 часов)				
22	Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горнопешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др	1	Характеризуют туризм, знакомятся с видами туризма	Охарактеризовать туризм - одно из средств общефизической подготовки; виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др.;
23	Туристское снаряжение: групповое и личное. Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.	1	Знакомятся туристским снаряжением и требованиями к нему	Знать и использовать технику основных туристских узлов, их применение и назначение: прямой, булинь, проводники, схватывающий, стремя, встречный, удавка и др.;
24	Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.	1	Осваивают приемы укладки рюкзака; составляют список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона	различать основное групповое и личное снаряжение; виды рюкзаков, основные требования к ним; знать назначение туристской палатки, устройство и назначение;
25	Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.	1	Осваивают приемы простейшего ремонта туристского снаряжения; учатся устанавливать основные типы палаток	уметь укладывать рюкзак; составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона; осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения; устанавливать основные типы палаток
26	Узлы. Их назначение и применение.	1	Знают и используют технику основных туристских узлов, изучают их применение и назначение	
Топография (5 часов)				
27	Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.	1	Раскрывают основы топографии. Знакомятся с понятиями «топографическая карта», «масштаб»	Знать основы топографии; способы изображения земной поверхности; раскрыть понятие «топографическая карта», раскрыть понятие «масштаб».
28	Условные знаки топографических карт.	1	Изучают условные знаки топографических карт	охарактеризовать масштаб и их виды; основные типы топографических знаков; знать понятие «горизонталь»,
29	Рисовка топографических	1	Осваивают приемы рисовки	



	знаков.		топографических знаков.	понятие «крутизна склона», читать масштабы карт, читать и расшифровывать основные топографические знаки; определять крутизну и высоту склона
30	Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт.	1	Моделируют технику освоенных действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий задачи	
31	Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты	1	Изучают приемы изображения высоты местности с помощью горизонталей. Определяют крутизну склона и его высоту	
Контрольные нормативы (2 часа)				
32 33	Сдача контрольных нормативов	2	Моделируют технику освоенных действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий задачи, демонстрируют теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию.	Знать методы проведения (зачет, соревнования); нормативные требования; уметь выполнять нормативы по специальной физической подготовке; выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию. Знать действия участников в аварийной ситуации; основы безопасности при участии в соревнованиях.
34	Резерв	1		

### Краткие сведения о спортивном ориентировании. ТБ при проведении занятий.

Характеристика ориентирования как вида спорта. Спортивное ориентирование как средство физического воспитания, оздоровления и закалывания. Прикладное значение ориентирования. Изучение инструкций по ТБ на занятиях и соревнованиях.

Гигиена спортивной тренировки.

Режим дня при занятиях физической культурой и спортом. Личная гигиена. Режим питания. Процедуры закалывания. Санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, к спортивному инвентарю. Спортивные травмы и их предупреждение. Обучение методам самоконтроля за состоянием тренированности по объективным (вес, рост, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление) и субъективным (самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние) данным. Оказание доврачебной помощи при различных спортивных травмах.

### **Топографическая подготовка.**

План, карта. Топографические и спортивные карты, их масштабы. Определение расстояния на карте.

Практические занятия.

Знакомство кружковцев с топографическими и спортивными картами. Закрепление навыка в определении расстояния на карте.

Условные знаки спортивных карт.

Виды условных знаков: масштабные и немасштабные, линейные и площадные. Значковый метод изображения. Пояснительные подписи. Условные знаки: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров. Местные предметы и методы изображения их на карте.

Практическое занятие.

Игры и упражнения на местности, направленные на закрепление материала данной темы.

Рельеф местности и его изображение на картах.

Изображение рельефа на топографических и спортивных картах горизонталями. Немасштабные условные знаки для изображения рельефа. Виды горизонталей. Высота сечения. Указатели направления скатов (бергштрихи). Изображение различных форм рельефа: гора, вершина, хребет, седловина, макро-, мезо и микрорельеф. Отдельные типы рельефа: пойменный, мелко-сопочный, овражно-балочный. Влияние рельефа на выбор пути движения.

### **Снаряжение ориентировщика**

Специальное снаряжение ориентировщика. Требования к одежде, обуви, головному убору. Правила пользования снаряжением. Планшеты и их устройство, самостоятельное изготовление простейших планшетов. Размещение специального снаряжения на планшете.

### **Техническая подготовка ориентировщика.**

Спортивная карта. Комплексное чтение карты. Компас, правила пользования им. Определение точки стояния. Определение расстояний на карте и местности. Определение расстояний шагами, по времени, визуально. Факторы влияния на точность определения расстояний. Выбор пути движения и факторы, влияющие на него. Азимут. Определение азимута.

Факторы влияющие на точность движения по азимуту. Отработка технических навыков с учетом вида соревнований.

### **Практические занятия.**

Знакомство с топографическими и спортивными картами. Обучение способам ориентирования на местности с помощью карты. Работа с компасом, обучение способам ориентирования на местности с помощью карты, обучение способам определения расстояний. Движение по азимуту. Обучение различным техническим приемам чтения карты, выбора пути движения и его реализации. Игры и упражнения на местности с учетом вида соревнований

### **Тактическая подготовка ориентировщика.**

Сбор информации о предстоящих соревнованиях. Тактические действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктов (КП).

Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции. Тактика выбора пути движения в зависимости от характера местности, насыщенности карты, метеорологических условий. Тактические действия ориентировщика с учетом вида соревнований: на маркированной дистанции, в заданном направлении, по выбору. Тактические действия команды в эстафетах.

Практические занятия.

Действия на старте, пункте выдачи карт (К), дистанции, контрольных пунктах (КП). Отработка тактических действий выбора пути движения и его реализации на трассах различной сложности. Отработка тактических действий с учетом стоящих перед спортсменом задач и вида соревнований. Игры и упражнения, направленные на закрепление тактико-технических приемов в ориентировании.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки. Общие основы спортивной тренировки Средства общей и специальной подготовки. Принципы обучения Меры и приемы обучения. Техника бега. Специфические особенности техники бега в лесу, по пересеченной местности

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения с набивными мечами, парные упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты движения, силы, гибкости, выносливости, упражнения на расслабление. Знакомство с приемами техники бега в лесу, по пересеченной местности. Спортивная ходьба, кроссы, бег с препятствиями. Имитационные упражнения, подготовительные упражнения. Изучение и совершенствование техники попеременных ходов, одновременных ходов, поворотов, подъемов, спусков и торможения.

**Правила соревнований. Виды и характер соревнований.**

Старт. Возрастные группы. Допуск к соревнованиям. Обязанности участников соревнований. Разрядные требования.

Игры и упражнения.

Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с ходьбой, быстрыми передвижениями и прыжками. Игры на местности с элементами техники ориентирования: чтение карты, определение расстояний, азимута и точки стояния. Игры по выбору пути движения и его реализации. Игры со спортивными картами различной сложности.

Учебные соревнования.

Различные виды учебных соревнований по выбору, в заданном направлении, на маркированной трассе. Эстафеты.

Практические занятия.

Совершенствование тактико-технических навыков в форме учебных соревнований.

**Подготовка и проведение похода.**

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися школ. Подбор группы. Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Обязанности командира туристской группы, завхозов, краеведов (старшего проводника) и других ответственных лиц.

Сбор сведений о районе похода: изучение литературы, карт, переписка с местными краеведами и туристами, и т.п. Разработка маршрута, составление плана подготовки похода, план графика движения, смета расходов.

Подбор и подготовка личного и группового снаряжения. Организация ночлегов в походных условиях. Культура поведения туристов, их взаимоотношения с местными жителями. Значение дисциплины в походе. Оформление походной документации, получение разрешения на выход в поход.

Планирование бивака. Виды и производство хозяйственных работ на биваке (развертывание и свертывание бивака).

## Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теорет	Практ.
1	Краткие сведения о спортивном ориентировании.	1	1	0
2	ТБ при проведении занятий.	2	2	0
3	История спортивного ориентирования	2	2	0
4	Снаряжение	2	1	1
5	Специальная физическая подготовка	5	1	4
6	Техническая подготовка	6	1	5
7	Тактическая подготовка	3	1	2
8	Основы туристской подготовки	5	2	3
9	Топография	5	1	4
10	Сдача контрольных нормативов	2	0	2
11	Резерв	1	0	1
<b>ИТОГО:</b>		34	12	22