

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа «Кадет» № 95 имени Героя Российской Федерации Золотухина Е.В.»
городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании
МО
Протокол № 1 от «30» 08 2016 г.
Председатель МО
ЛЧ

Проверено
«1» 09 2016 г.
Зам. директора по УВР
ЛЧ /М.В.Горяйнова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для учащихся 7-8 классов

«Спортивное ориентирование»

Форма организации: секция

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 2 года

Программа составлена: Горяйновой М.В., учителем биологии, Безкаравайным Э.А.,
зам.директора по ВР МБОУ Школы «Кадет» № 95 г.о.Самара

Самара, 2016

7 класс

№	Наименование раздела и темы	Количество во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Планируемые результаты
Введение (1 час)				
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
Техника безопасности (2 часа)				
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	
История спортивного ориентирования (2 часа)				
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.	
Снаряжение (2 часа)				
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 снаряжения; знать назначение компаса и его устройство; планшета и его устройство. Уметь правильно эксплуатировать личное, групповое,
7	Правила эксплуатации, практические занятия	1	Запоминают и используют правила эксплуатации снаряжения, учатся подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения.	

				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: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.
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	Уметь: - выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
10	Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на короткое 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 бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная; - 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);
11	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.	1	Используют упражнения для развития гибкости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники и игры, соблюдают ТБ.	- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
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	- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести

			процессе освоения техники, соблюдают ТБ.	(прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие.
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
14	Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.	1	Изучают различные технические приемы ориентирования на местности и карте	технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование; знать компас и его устройство.
15	Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.	1	Определяют расстояние на карте; измеряют расстояние на местности	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
16	Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу.	1	Учатся использовать компас для определения сторон горизонта	
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	1	Моделируют технику освоенных действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий задачи	

	местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.			ориентировку после ее потери
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, линейные ориентиры.
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	
Основы туристской подготовки (5 часов)				
22	Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, 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,
25	Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.	1	Осваивают приемы простейшего ремонта туристского снаряжения; учатся	

			устанавливать основные типы палаток	устройство и назначение; 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». охарактеризовать масштаб и их виды; основные типы топографических знаков; знать понятие «горизонталь», понятие «крутизна склона», читать масштабы карт, читать и расшифровывать основные топографические знаки; определять крутизну и высоту склона
28	Условные знаки топографических карт.	1	Изучают условные знаки топографических карт	
29	Рисовка топографических знаков.	1	Осваивают приемы рисовки топографических знаков.	
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		

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» построена на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования, программы развития и формирования универсальных учебных действий, программы духовно-нравственного развития и воспитания личности.

Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет довольно продолжительные традиции. Сначала этим видом увлекались почти исключительно как соревновательным спортом, но в последнее время возрос интерес к ориентированию. В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах начиная с 10 лет и заканчивая 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Кроме оздоровительной и спортивной направленности, ориентирование 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 жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция. Спортсмен-ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках географии, физики, математики, физкультуры.

Концептуальными основами программы внеурочной деятельности стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков ориентирования, формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Цель программы:

создание в школе посредством введения программы внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, экологического воспитания, приобретение навыков и умений спортивного ориентирования, формирование полноценной, всесторонне развитой личности, совершенствование психологических, эстетических, морально-волевых качеств учащихся.

Задачи

- соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиена тренировки;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки обучающихся;
- охрана окружающей среды;

- пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства для активного отдыха;
- профессиональная ориентация и подготовка судей по спорту;
- формирование представлений о межпредметных связях и получение дополнительного образования по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, экология, психология.

В зависимости от решения педагогического коллектива, родительской общественности, интересов и запросов детей и родителей в образовательной организации реализуется модель плана внеурочной деятельности с преобладанием воспитательных мероприятий.

Данный курс внеурочной деятельности соответствует основными направлениями деятельности образовательной организации по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры обучающихся, которыми являются:

- формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере **здорового образа жизни** (осознание обучающимися ценности целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять; овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни; формирование устойчивого отрицательного отношения к аддиктивным проявлениям различного рода – наркозависимость, алкоголизм, игромания, табакокурение, интернет-зависимость и др., как факторам ограничивающим свободу личности);
- формирование мотивационно-ценностных отношений обучающегося в сфере **самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования** (развитие мотивации и способности к духовно-нравственному самосовершенствованию; формирование позитивной самооценки, самоуважения, конструктивных способов самореализации)
- формирование мотивов и ценностей обучающегося в сфере **отношений к природе** (формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения).

Количество часов, выделяемых на внеурочную деятельность по программе «Спортивное ориентирование», составляет за 3 года обучения на этапе основной школы не более 102 часов, в год – не более 34 часов.

Содержание занятий должно формироваться с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) и осуществляться посредством различных форм организации, отличных от урочной системы обучения, таких как экскурсии, спортивные соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики.

В связи с тем, что значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, программа внеурочной деятельности рассчитана на 3 года (7-9 класс) и имеет три составляющих:

Первый этап - информационно-познавательный. Воспитанники на этом этапе изучают основы ориентирования и начинают познавать новую для них информацию по психологии, топографии, основам туризма.

Второй этап - операционно-деятельностный. На этом этапе формируются умения обучающихся самостоятельно выполнять определенные задания педагога: планирование дистанций для младших возрастных групп, их постановка, подготовка и ремонт снаряжения, разбивка бивака, приготовление пищи в полевых лагерях и на соревнованиях, навыки первой медицинской помощи.

Третий этап - практико-ориентационный. Результатом его является овладение спецификой работы и практическая деятельность, которая выражается в профессиональной ориентации по выбранному виду деятельности (тренер, картограф, учитель, специалист ГО МЧС), приобретение опыта судейства, спортивное долголетие.

Планируемые результаты

1 этап 7 класс	2 этап 8 класс	3 этап 9 класс
Информационно-познавательный	Операционно-деятельностный	Практико-ориентационный
повышение уровня всесторонней физической подготовки	совершенствование базовых знаний, умений и навыков, полученных в 7 классе	совершенствование знаний, умений и навыков, полученных в 1-2-й год обучения
совершенствование силы, скорости, общей и специальной выносливости, ловкости и координации движений;	совершенствование техники и тактики быстрого передвижения по незнакомой местности с использованием компаса и карты	увеличение учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей
овладение основными приемами ориентирования на местности	развитие морально-волевых качеств	совершенствование технических и тактических приемов
опыт участия в соревнованиях.	приобретение инструкторских навыков	приобретение опыта судейства соревнований.

Организация занятий внеурочной деятельности в 7 классе согласно основным направлениям деятельности ОО по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры

Название курса внеурочной деятельности	Основные направления	Тематика курса по направлениям	Количество часов (аудиторных)	Количество часов (внеаудиторных)	Практический выход
Спортивное ориентирование	Формирование мотивационно-ценностных отношений в сфере ЗОЖ	<p>Ориентирование - средство физического воспитания, оздоровления, закаливания.</p> <p>Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом.</p> <p>Виды спортивного ориентирования.</p> <p>Компас, планшет, лыжное снаряжение, одежда, обувь.</p> <p>Вспомогательное снаряжение.</p> <p>Правила эксплуатации, практические занятия</p> <p>Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок</p> <p>Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой закрытой заболоченной, бег в «гору» специально-беговые упражнения.</p> <p>Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и</p>	5	15	<ol style="list-style-type: none"> 1. Неделя безопасности (октябрь) 2. Общешкольные легкоатлетические соревнования (октябрь) 3. Профилактика курения, алкоголизма, наркомании (ноябрь – январь) 4. Командные соревнования, игры (март) 5. Военно-полевые сборы (июнь)

		<p>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.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекуты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.</p> <p>Определение точки стояния.</p> <p>Движение по азимуту,</p> <p>Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, 00 углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.</p> <p>Понятие о тактике.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков.</p> <p>Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры</p> <p>Раскладка сил на дистанцию.</p> <p>Рюкзак: виды рюкзаков, основные требования к ним, укладка рюкзака.</p> <p>Туристские палатки: устройство, уход и ремонт.</p> <p>Узлы. Их назначение и применение.</p>			
	Формирование мотивов и ценностей в сфере отношений к природе	<p>Определение сторон горизонта по компасу.</p> <p>Туризм - один из видов активного отдыха. Виды туризма: горно-пешеходный, водный, лыжный, велосипедный и др</p> <p>Туристское снаряжение: групповое и личное.</p> <p>Требования к снаряжению: легкость, удобство, практичность, целесообразность.</p>	1	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акция «Чистый двор» (сентябрь, апрель) 2. Месячник экологии (апрель) 3. День земли 4. Экологическая смена (июль)
	Формирование мотивационно-ценностных	Основы безопасности проведения занятий в	3	7	1. Акция «Внимание, дети» -

	<p>отношений обучающегося в сфере самопознания, самоопределения, самореализации, самосовершенствования</p>	<p>учебном классе, спортивном зале, на местности. Правила дорожного движения.</p> <p>Моделирование нестандартных ситуаций на дистанции по спортивному ориентированию. Поиск условно заблудившихся по карте.</p> <p>Особенности топографической подготовки ориентировщика.</p> <p>Разновидности карт: топографические, спортивные</p> <p>Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.</p> <p>Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера.</p> <p>Спортивный компас. Приемы пользования компасом.</p> <p>Основы топографии. Способы изображения земной поверхности.</p> <p>Топографические карты.</p> <p>Масштаб карты.</p> <p>Условные знаки топографических карт.</p> <p>Рисовка топографических</p>			<p>профилактика нарушений ПДД (сентябрь)</p> <p>2. Неделя безопасности (октябрь)</p> <p>3. Всемирный день ребенка (ноябрь)</p> <p>4. Профилактика адиктивного поведения (ноябрь)</p> <p>5. Всемирный день ГО (март)</p> <p>6. Военно-полевые сборы (июнь)</p> <p>7. День толерантности (ноябрь)</p> <p>8. Веселые старты (март)</p> <p>9. А ну-ка, парни (февраль)</p>
--	--	---	--	--	--

		<p>знаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топографических карт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты</p>			
	ИТОГО		9	25	