

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 45» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

(МБОУ Школа № 45 г.о. Самара)

443087 г. Самара, ул. Стара-Загора, 151

«Рассмотрено» Руководитель методического объединения учителей-предметников прикладного цикла <i>Тверденюк Е.Ю.</i> Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	«Проверено» Заместитель директора ВР <i>Арсеньева Е.Д.</i> / «30» августа 2021 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор <i>Баева С.В.</i> / Приказ № 282 от «30» августа 2021 г. 
---	--	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Спортивное ориентирование»

Класс: 8

Уровень общего образования: основное общее

Количество часов в год: 17 ч. (0,5 ч. в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации образовательной программы базовый

## **Планируемые результаты освоения программы «Спортивное ориентирование» 8 класс**

### **Личностные результаты:**

<b>У обучающихся будут сформированы:</b>	<b>Обучающийся получит возможность для формирования:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– внутренняя позиция положительного отношения к учебе;</li><li>– ориентация на понимание причин успешного обучения;</li><li>– проявление интереса к новому учебному материалу;</li><li>– способность к самооценке.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– готовности и способности к саморазвитию;</li><li>– познавательных интересов, учебных мотивов;</li><li>– знаний основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность).</li></ul>

### **Метапредметные результаты:**

<b>Обучающийся научится:</b>	<b>Обучающийся получит возможность научиться:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>– принимать и сохранять учебную задачу;</li><li>– планировать свои действия;</li><li>– осуществлять пошаговый и итоговый контроль;</li><li>– адекватно воспринимать оценку учителя;</li><li>– вносить корректизы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок;</li><li>– высказываться в устной и письменной форме;</li><li>– анализировать объекты, выделять главное;</li><li>– проводить сравнение, классификацию по разным критериям;</li><li>– учитывать разные мнения и формулировать собственное;</li><li>– задавать вопросы;</li><li>– использовать речь для регуляции своего действия.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– проявлять познавательную инициативу;</li><li>– осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотеки и сети Интернет;</li><li>– фиксировать информацию с помощью ИКТ;</li><li>– осознано строить сообщения в устной и письменной форме;</li><li>– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</li><li>– учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;</li><li>– допускать возможность существования разных точек зрения, учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии;</li><li>– осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</li><li>– использовать свою речь для планирования и регуляции своей деятельности.</li></ul>

### Предметные результаты:

<b>Обучающийся научится:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– находить выход из аварийных ситуаций;</li><li>– искать условно заблудившихся в лесу;</li><li>– давать характеристику современного состояния ориентирования;</li><li>– соблюдать меры личной гигиены;</li><li>– составлять и соблюдать режим дня;</li><li>– оказывать доврачебную помощь пострадавшему;</li><li>– транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;</li><li>– пользоваться групповой мед. аптечкой;</li><li>– изготавливать носилки;</li><li>– осуществлять промывание желудка;</li><li>– производить перевязки, накладывать жгут, ватно-марлевые повязки;</li><li>– обрабатывать различные типы ран;</li><li>– распознавать признаки заболеваний и травм;</li><li>– соблюдать правила и обязанности участников соревнований;</li><li>– коллективно составлять программу проведения соревнований;</li><li>– правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;</li><li>– хранить снаряжение;</li><li>– подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения;</li><li>– работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;</li><li>– производить подсчет личных результатов по ориентированию.</li><li>– выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;</li><li>– удерживаться на плаву, плавать;</li><li>– выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;</li><li>– выполнять бег с учетом характера местности(открытая, закрытая, горная, заболоченная);</li><li>– выполнять специальные беговые упражнения;</li><li>– выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, упражнения с партнером активные пассивные, упражнения с предметами);</li><li>– 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;</li><li>– выполнять упражнения на развитие силы (сгибание разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на двух и одной ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами:)</li></ul>
------------------------------	---

	<p>набивными мячами, амортизаторами);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правильно пользоваться компасом;</li> <li>– ориентировать карту;</li> <li>– определять расстояние на карте;</li> <li>– правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры;</li> <li>– выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке;</li> <li>– выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам;</li> <li>– укладывать рюкзак;</li> <li>– составлять список личного и группового снаряжения в зависимости от сезона;</li> <li>– осуществлять простейший ремонт туристского снаряжения;</li> <li>– устанавливать палатку;</li> <li>– убирать место привалов и биваков;</li> <li>– разжигать костры (по назначению) в зависимости от погодных условий;</li> <li>– читать масштаб карты;</li> <li>– читать и расшифровывать основные топознаки;</li> <li>– определять крутизну и высоту склона;</li> <li>– осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности;</li> <li>– передвигаться в составе группы.</li> </ul>
--	--

### Содержание курса

№	Название раздела	Содержание
1.	<b>Введение</b>	<p>Информация о работе объединения, техника безопасности, анкетирование.</p> <p>Гигиена спортивной тренировки. Значение и содержание врачебного контроля в тренировке юного ориентировщика. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Основные причины травматизма при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при занятиях СО и меры их предупреждения. Доврачебная помощь при спортивных травмах: ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечении.</p>
2.	<b>Топографическая подготовка ориентировщика.</b>	<p>Особенности топографической подготовки ориентировщика. Местность и ее классификация. Спортивные карты. Условные знаки. Рельеф и его изображение на карте.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Чтение условных знаков, рельефа спортивной карты различной сложности. Корректировка карт на местности. Составление карт. Игры и упражнения, направленные на закрепление материала данной темы.</p>
3.	<b>Специальная туристическая</b>	<p>Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками. Работа с карабинами. Виды переправ. Навесная. Маятниковая.</p>

	<b>подготовка</b>	Бревно. Параллельная. Завал. Кочки. Преодоление болота по жердям, траверс склона, спуск, подъем) Наведение переправ. Страховка и самостраховка. Горный туризм. Методы работы с картой. Способы определения точки стояния. Азимут, измерение расстояния на карте и местности. Выбор пути движения на карте КП по карте и реализация его на местности. Способы взятия КП. Тактические действия спортсмена до старта, на старте пункте выдачи карт, на дистанции и КП. Составление тактического плана прохождения дистанции и распределение сил. Тактические действия в индивидуальных и командных соревнованиях. Практические занятия: Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения на закрепление тактических приемов. Определение расстояния, движения по азимуту, беглое чтение карты, выбор пути движения и реализация его с учетом различных факторов. Игры и упражнения на обработку этих приемов.
4.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	Краткий анализ ОФП. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу по пересеченной местности. Практические занятия: ОФП. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Изучение и совершенствование техники бега.
5.	<b>Правила соревнований Судейство. Инструкторские навыки.</b>	Организация и проведение всех видов соревнований. Состав судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований. Практические занятия: Практика судейства во всех видах соревнований.
6.	<b>Игры на местности. Походы</b>	Подвижные игры. Игры на местности с элементами техники ориентирования. Практические занятия: Игры, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.

#### **Формы организации и видов деятельности:**

- практические занятия;
- игровые программы;
- спортивные тренировки;

- соревнования;
- зачетные занятия.

### **Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Информация о работе кружка, техника безопасности, анкетирование.	1
2.	План. Карта.	1
3.	Компас.	1
4.	Условные знаки. Азимут. Движение по азимуту	1
5.	Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте	1
6.	Тактические приемы спортивного ориентирования	1
7.	Ориентирование на маркированной трассе.	1
8.	Ориентирование в свободном прохождении	1
9.	Узлы. Работа с веревками. Работа с карабинами.	1
10.	Наведение этапов. Командная работа на этапах	1
11.	Страховка и сопровождение. Командное прохождение дистанции. Тактика прохождения дистанции.	1
12.	Общеразвивающие упражнения, специальные беговые упражнения.	1
13.	Спортивные игры. Силовая подготовка. Кроссовая подготовка	1
14.	Профилактика опасностей в походе.	1
15.	Организация бивачных работ.	1
16.	Учебно-тренировочные сборы, оздоровительные и тренировочные лагеря.	1
17.	Спортивное ориентирование	1