
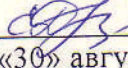
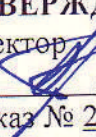



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«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  /Тверденюк Е.Ю./ Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	«Проверено» Заместитель директора ВР  /Арсеньева Е.Д. / «30» августа 2021 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  /Баева С.В./ 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:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

Обучающийся научится:	<ul style="list-style-type: none"> – находить выход из аварийных ситуаций; – искать условно заблудившихся в лесу; – давать характеристику современного состояния ориентирования; – соблюдать меры личной гигиены; – составлять и соблюдать режим дня; – 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; – соблюдать правила и обязанности участников соревнований; – коллективно составлять программу проведения соревнований; – правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; – хранить снаряжение; – подбирать, изготавливать и производить установку снаряжения; – работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки; – производить подсчет личных результатов по ориентированию. – выполнять обще развивающие упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног; – удерживаться на плаву, плавать; – 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:
------------------------------	---

	<p>набивными мячами, амортизаторами);</p> <ul style="list-style-type: none"> – правильно пользоваться компасом; – ориентировать карту; – определять расстояние на карте; – правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры; – выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке; – выполнять теоретические и практические навыки по спортивному ориентированию, легкой атлетике, лыжным гонкам; – 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; – читать масштаб карты; – читать и расшифровывать основные топонимы; – определять крутизну и высоту склона; – осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности; – передвигаться в составе группы.
--	---

Содержание курса

№	Название раздела	Содержание
1.	Введение	<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, кровотечениях.</p>
2.	Топографическая подготовка ориентировщика.	<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.	Специальная туристическая	<p>Специальное личное снаряжение. Узлы. Работа с веревками. Работа с карабинами. Виды переправ. Навесная. Маятниковая.</p>

	подготовка	<p>Бревно. Параллельная. Завал. Кочки. Преодоление болота по жердям, траверс склона, спуск, подъем) Наведение переправ. Страховка и самостраховка. Горный туризм.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Разбор и анализ учебных трасс и трасс соревнований. Анализ ошибок спортсмена. Игры и упражнения на закрепление тактических приемов.</p> <p>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.</p>
4.	Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Краткий анализ ОФП. Принципы обучения. Методы и приемы обучения. Техника кроссового бега. Специфические особенности техники бега в лесу по пересеченной местности.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>ОФП. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры и эстафеты. Изучение и совершенствование техники бега.</p>
5.	Правила соревнований Судейство. Инструкторские навыки.	<p>Организация и проведение всех видов соревнований. Состав судейских бригад, их обязанности. Основная документация соревнований.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Практика судейства во всех видах соревнований.</p>
6.	Игры на местности. Походы	<p>Подвижные игры. Игры на местности с элементами техники ориентирования.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>Игры, направленные на совершенствование физической и тактико-технической подготовленности ориентировщика.</p>

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