

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
протокол № 1 от 29.08.2017 г.



«ТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Лицей №7  
Д.А. Даньшин  
Приказ № 221 от 01.09.2017 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Направление: спортивное**  
**Секция «Спортивное ориентирование»**  
**Среднее общее образование, 3-4 класс, 68 часа**  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель программы:  
Попов Я.В

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа является модифицированной, разработана учителем физической культуры

Рабочая программа составлена на уровень начального общего образования по спортивно - оздоровительному направлению развитию личности.

**Актуальность программы** - В нашей стране спортивное ориентирование получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, - все это способствует популярности ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

**Практическая значимость программы** - 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 процессе занятий ориентированием совершенствуются и закрепляются знания, полученные на уроках географии, физики, геометрии, физической культуры.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Реализация программы рассчитана на один год. Занятия проводятся 1 раз в неделю (среда) по 2 часу. Общее кол-во часов в год - 68 часов. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

Возраст детей которым адресована программа – 9-10 лет.

Программа учитывает особенности обучения детей младшего возраста, их психологические особенности. На каждом занятии органически сочетается изучение нового и повторение пройденного материала. Программа предусматривает итоговые занятия по каждой теме в форме соревнований, тестов, контрольных срезов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представлены на соревнованиях.

Программа рассчитана на занятия в кабинете, спортивном зале.

### ***1. Цель и задачи программы***

Целью программы является - формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий туристским ориентированием.

Задачи программы:

- ✓ обучающие - повышение уровня общей и специальной физической подготовки; совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся; 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.

- ✓ воспитательные - охрана окружающей среды; укрепление здоровья, соблюдение требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки, четкая организация врачебного контроля;
- ✓ развивающие - соблюдение навыков спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу; пропаганда спортивного ориентирования среди населения как средства активного отдыха.

## **2. Планируемые результаты реализации программы**

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности секции «Спортивное ориентирование» в соответствии с требованиями ФГОС:

Значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания; место и время проведения занятий объединения дополнительного образования;

коллективно участвовать в планировании деятельности объединения дополнительного образования в учебном году; основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности; правила дорожного движения, находить выход из аварийных ситуаций;

искать условно заблудившихся в лесу, развитие ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом; виды ориентирования, прикладное значение ориентирования, давать характеристику современного состояния ориентирования, строение организма человека; влияние физических нагрузок на развитие организма; гигиена физических упражнений; гигиена тела, одежды, обуви, соблюдать меры личной гигиены; составлять и соблюдать режим дня.

Значение медико-санитарной подготовки; характерные спортивные травмы и их предупреждение; состав медицинской аптечки; основы первой доврачебной помощи пострадавшему;

методику и правила наложения простых повязок, наложение шин;

правила транспортировки пострадавшего и требования к носилкам, оказывать доврачебную помощь пострадавшему; транспортировать пострадавшего по пересеченной местности;

пользоваться групповой мед. аптечкой; изготавливать носилки; производить перевязки, ватно-марлевые повязки; обрабатывать различные типы ран; 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. Правила эксплуатации снаряжения; правила хранения снаряжения; компас и его устройство; правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение; хранить снаряжение; 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.

Выполнять общеразвивающие 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.

Роль и значение специальной физической подготовке для роста мастерства ориентировщиков; методика развития специальных качеств, необходимых спортсмену – ориентировщику: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. 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).

Понятие о технике ориентирования; разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема); общие черты и отличия карт; компас и его устройство.

Правильно пользоваться компасом; ориентировать карту; определять стороны горизонта по компасу; восстанавливать ориентировку после ее потери; значение краеведческой подготовки в общей системе обучения; историю города и республики; музеи, экскурсионные объекты города и республики, рассказать об истории родного края.

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.

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.

Основы топографии; способы изображения земной поверхности; понятие «топографическая карта»; понятие «масштаб»; масштаб и его виды; основные типы топонимов; читать масштаб карты; читать и расшифровывать основные топонимы; осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

Маршрут туристского путешествия; цели и задачи учебно-тренировочного мероприятия; правила проведения и техника безопасности, передвигаться в составе группы.

### **3. Содержание курса (кружка, секции и др.) внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.

#### **Тематическое планирование**

№ п/п	Название темы	Формы проведения	Формы организации	
			теоретиче- ские	практичес- кие
1	Введение		0,5	
2	Техника безопасности		0,5	
3	История туризма и спортивного ориентирования		1	
4	Гигиена спортсмена		0,5	
5	Медико – санитарная подготовка		0,5	
6	Правила по спортивному ориентированию		2	
7	Снаряжение ориентировщика		1	
8	Общая физическая подготовка		0,5	16
9	Специальная физическая подготовка		0,5	9
10	Техническая подготовка		1	9
11	Краеведение		1	2
12	Основы туристской подготовки		2	6
13	Топография		4	11
14	Походы, экскурсии.			
	всего		15	53

#### **4. Список литературы**

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибяев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.