

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУ  
«Любанская СОШ  
им. А.Н.Радищева»  
№ 167 от 30.08.2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Ориентирование на местности»  
для 10-11 классов среднего общего  
образования на 2024-2025 учебный год

Любань 2024 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа внеурочной деятельности «Ориентирование на местности» относится к физкультурно-спортивному направлению. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации

### **Новизна программы:**

Программа «Ориентирование на местности» реализуется с помощью специальных карт для занятий спортивным ориентированием.

**Цель программы** – гармоничное развитие и воспитание личности посредством занятий спортивным ориентированием.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

1. Привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортивным ориентированием и ведению здорового образа жизни;
2. Содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
3. Научить основам ориентирования на местности: умению опознавать ориентиры на местности и сопоставлять их с картой и наоборот, умению пользоваться компасом;
4. Воспитывать волевые и морально-этические качества.

#### **Развивающие:**

1. Содействие развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата;
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы;
3. Развитие координационных способностей.
4. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитание высоких нравственных и волевых качеств.
3. Воспитание мужества и умения преодолевать трудности.
3. Воспитание уважительного отношения к своим сверстникам.
4. Сохранение высокого уровня общей работоспособности

### **Особенности программы:**

Программа «Ориентирование на местности» раскрывает перед обучающимися большие перспективы. Ориентирование объединяет в себе занятия в помещении, увлекательные игры и тренировки на свежем воздухе; формирует исследовательские способности и умение самостоятельно принимать решения; увлекает азартным соперничеством в преодолении дистанций. Проведение тренировок и соревнований при различных погодных условиях формируют устойчивость к дискомфорту, тем самым происходит

закаливание детей. Этот вид спорта позволяет решать в процессе занятий многие педагогические задачи, участвуя в формировании личности ребенка, развивая его не только физически, но и духовно, воспитывая человека. 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.

### **Характеристика обучающихся и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения с учащимися 10-11 классов  
По программе на изучение курса выделено 34 часа.(1 год обучения).

### **Формы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 34 недели учебного года. Учебно-тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю по расписанию

### **Основные методы и принципы обучения юных ориентировщиков:**

1. Учебно-тренировочные занятия целесообразно строить по игровому принципу, организация различных игр по спортивному ориентированию на местности и в помещении способствует превращению учебной работы по обучению этому виду спорта в интересное и разнообразное занятие.

Познание - попытка - тренировка - тестирование на знакомой местности - тестирование на незнакомой местности - соревнование.

Порядок обучения таков, что наиболее основные навыки составляют основание лестницы. Очень важно не перескакивать ступени и не переходить к следующей, не овладев предыдущей. При достижении определенного уровня надо проводить тестирование учащихся, чтобы педагог и учащиеся были уверены в правильном усвоении знаний по теории и практики. Проверка знаний может проводиться в виде тестов, контрольных срезов, соревнований.

3. Обучать по концентрическому принципу. Важно, переходя к отработке нового навыка (качества), продолжать тренировать уже знакомые, но на более высоком уровне технической подготовки.

4. Постепенно переходить от коллективного метода обучения к групповому и индивидуальному. Такой переход осуществлять по мере развития детей.

5. Свободная, непринужденная, доброжелательная атмосфера тренировки важна не только в социальном смысле, но также для становления ориентировщика. Надо уменьшить внутреннее напряжение, приведя ожидания в соответствие с возможностями.

6. Ребенок должен суметь принять свои ошибки без потери уверенности в себе.

Обучать надо так, чтобы каждый получал удовольствие и видел свои успехи. Больше поощрять желание и участие, чем результаты, поддерживать уверенность и чувство единства.

## **Прогнозируемые результаты освоения программы:**

### **Личностные:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культуры и к здоровому образу жизни;
- приобретение морально-эстетических и волевых качеств, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; умение оказывать помощь своим сверстникам

### **Метапредметные:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- уметь организовать самостоятельный активный отдых.
- организовывать и проводить соревнования по игровым видам спорта в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.
- умение рационально распределять свое время в режиме дня , выполнять утреннюю зарядку.
- умения вести наблюдения за показателями своего физического развития

### **Предметные:**

- знать об особенностях зарождения, истории спортивного ориентирования;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами спортивного ориентирования.
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортивным ориентированием и правила его предупреждения;
- осваивают основные приёмы прохождения дистанции ( чтение карты, контроль дистанции, улучшение памяти, работа с картой в движении, отметка на станции,преодоление различных препятствий).
- умение ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- обучиться основам туристской подготовке, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закалывания.
- овладеть навыком нахождения путей выхода из незнакомого леса.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Нагрузка
1.	Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Охрана природы.	1
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	14
2.1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.	1
2.2	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4
2.3	Краткая характеристика техники с/ориентирования.	3
2.4	Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.	2
2.5	Основные положения правил соревнований по с/ориентированию	2
2.6	Основы туристской подготовки	2
3.	<b>Практическая подготовка</b>	19
3.1	Общая физическая подготовка.	6
3.2	Специальная физическая подготовка.	3
3.3	Тактико-техническая подготовка.	7
3.4	Контрольные старты и соревнования.	3
	Всего часов	34

### Содержание программы

#### Тема 1. Вводное занятие

История возникновения и развития спортивного ориентирования в Мире, России. Сильнейшие ориентировщики нашей страны и города.

#### Тема 2. Теоретическая подготовка.

##### 2.1 Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика.

Донести до учеников, что ориентирование травмоопасный вид спорта. Рассказать о специальной экипировке ориентировщика. Основы гигиены. Гигиенические требования при занятиях спортом. Первая, доврачебная помощь. Техника безопасности, правила поведения.

##### 2.2 Топография, условные знаки, Спортивная карта.

Компас. Легенда. Основы технико-тактической подготовки. Основы совершенствования спортивного мастерства. Работа с картой на местности. Умение найти себя на местности.

##### 2.3 Краткая характеристика техники с/ориентирования.

Знакомство с объектами на местности и их обозначение на карте. Масштаб, измерение расстояния на местности и на карте. Составление простейших схем. Компас. Легенды. Карты летние и зимние. Значение техники в прохождении дистанции.

#### **2.4 Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции.**

Приемы и способы ориентирования. Восприятие, проверка номера на контрольном пункте (КП) и отметка контрольной карточки. Самоконтроль и саморегуляция. Умение найти самый быстрый и безопасный маршрут. Определение факторов, влияющих на принятие решений спортсмена при движении по дистанции;

#### **2.5 Основные положения правил соревнований по с/ориентированию**

Основные правила соревнований. Обязанности судей на дистанции и секретариата. Обязанности участников соревнований. Причины дисквалификации.

#### **2.6 Основы туристской подготовки.**

Поход. Личное и групповое снаряжение туриста, раскладка рюкзака. Костер, бивак. Набор продуктов и приготовление пищи на костре. Распределение обязанностей в походе. Обеспечение личной безопасности в походе.

### **Тема 3. Практическая подготовка**

#### **3.1 Общая физическая подготовка.**

Развитие общей физической подготовки: лыжная подготовка, легкая атлетика, походы, общеразвивающие упражнения, спортивные игры, трудовые процессы, участие в соревнованиях по различным видам спорта. Оптимальный выбор средств и методов общей физической подготовки, необходимых спортсмену ориентировщику для развития специальных качеств и совершенствования технико–тактической подготовки.

#### **3.2 Специальная физическая подготовка.**

В подготовке применяются специальные упражнения: беговая и лыжная подготовка в различных зонах интенсивности; восстановительной, поддерживающей, развивающей, субмаксимальной, максимальной. Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику. Упражнения на развитие выносливости, беговая работа в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой и закрытой, заболоченной и песчаной местности; специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скорости и быстроты бег на короткие и средние дистанции, на различном рельефе и местности. Бег «челночный» с внезапной сменой направления; имитационные упражнения, специальные игровые упражнения. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, прыжки, многоскоки; упражнения на быстроту реакции, бег через естественные препятствия по лесу.

#### **3.3 Техничко-тактическая подготовка.**

Техничко-тактическая подготовка на данном этапе направлена на: Совершенствование технических приемов ориентировщика (системное восприятие карты и местности, оценка района контрольного пункта, действие спортсмена при дефиците времени и информации). Использование «белых» карт, рельефных карт, фрагментов карт, дистанций по памяти и т.п. Совершенствование специальных качеств ориентировщика: чувство местности, чувство ритма, контроля темпа бега, предельной концентрации

внимания, оперативного мышления, эффекта панорамного видения. Совершенствование техники кроссового бега. Эффективное и рациональное их применение на дистанции

#### 2.4 Контрольные старты и соревнования.

Участие в соревнованиях различного уровня, в лесу и в городских парках.

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Ориентирование на местности»

№ п/п		Тема занятия	Планируемые сроки	Дата проведения
<b>Тема 1. Вводное занятие 1 час</b>				
1	1	<b>ТБ на занятиях. Правила безопасного поведения в местах проведения занятий, на соревнованиях (1 час)</b>		
<b>Тема 2. Теоретическая подготовка 14 часов</b>				
<b>2.1</b>		<b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение ориентировщика. (1 час)</b>		
2	1	Рассказ о основах техники безопасности, разбор необходимой экипировки для спортивного ориентирования		
<b>2.2</b>		<b>Топография, условные знаки. Спортивная карта (4 часа)</b>		
3	1	Разбор условных знаков		
4	2	Изучение составляющих спортивной карты		
5	3	Рельеф и его особенности		
6	4	Гидрография		
<b>2.3</b>		<b>Краткая характеристика техники с/ориентирования (3 часа)</b>		
7	1	Особенности ориентирования на различной местности		
8	2	Работа с компасом и картой		
9	3	Работа с картой на бегу, чтение рельефа		
<b>2.4</b>		<b>Первоначальное представление о тактике прохождения дистанции. (2 часа)</b>		
10	1	Планирование прохождения дистанции по рельефу		
11	2	Планирование прохождения дистанции по привязкам		

<b>2.5</b>		<b>Основные положения правил соревнований по с/ориентированию (2 часа)</b>		
12	1	Изучение правил лесного ориентирования		
13	2	Изучение правил городского ориентирования		
<b>2.6</b>		<b>Основы туристской подготовки (2 часа)</b>		
14	1	Подготовка и сбор вещей для похода		
15	2	Основы устройства бивака		
<b>Тема 3. Практическая подготовка 19 часов</b>				
<b>3.1</b>		<b>Общая физическая подготовка (6 часов)</b>		
16	1	Кросс 20-25 минут, упражнение на развитие силы мышц кора		
17	2	Силовая подготовка на все группы мышц		
18	3	Кросс с ускорениями (фартлек 25 мин) растяжка		
19	4	Силовая подготовка на все группы мышц		
20	5	Кросс 25 минут, упражнение на развитие силы кора		
21	6	Прыжковые упражнения (плеометрика)		
<b>3.2</b>		<b>Специальная физическая подготовка (3 часа)</b>		
22	1	Забегания в гору с ускорением, чтение карты на ходу		
23	2	Кросс 40 мин с чтением карты		
24	3	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий		
<b>3.3</b>		<b>Тактико – техническая подготовка (7 часов)</b>		
25	1	Прохождение лабиринта		
26	2	Выбор кратчайшего пути на время		
27	3	Ориентирование по памяти		
28	4	Рисовка карты		
29	5	Изучение масштаба и сечение рельефа		
30	6	Тактично верное построение маршрута, в зависимости от скорости передвижения на местности		
31	7	Работа с легендой		
<b>3.4</b>		<b>Контрольные старты и соревнования. (3 часа)</b>		
32	1	Участие в соревнованиях		
33	2	Похождение контрольной дистанции в заданном направлении		
34	3	Прохождение контрольной дистанции по выбору		