

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа п. Котово»**

**«Рассмотрено»**

Педагогическим советом  
«МАОУ СШ п. Котово»  
Протокол № 9 от  
«30» августа 2023г.

**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_ Н.И. Цыплёнова  
«30» августа 2023г.

**«Утверждено»**

Приказ № 60од от 30.08.2023г.  
Директор «МАОУ СШ п. Котово»  
\_\_\_\_\_ С.А. Васильева  
«30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности в 10 - 11 классах**

**«Спортивное ориентирование»**

Выполнил:  
Манихин В.Л., учитель физической культуры,

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» для 10 - 11 классов разработана на основе:

1. Об образовании в РФ: Федеральный закон от 29.12.2012г №273-ФЗ;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. Х 1897) (далее — ФГОС ОО) с изменениями;
3. Учебного плана школы на 2023 -2024 учебный год.

Программа курса «Спортивное ориентирование» рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год и предназначена для учащихся 10 - 11 классов.

**Целью** данного курса является создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации личности к познанию и самоопределению, укрепление здоровья и привлечение учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом, формирование здорового образа жизни.

### Планируемые результаты реализации внеурочной деятельности курса «Спортивное ориентирование»

#### Личностные:

- Активное включение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### Метапредметные

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение характеризовать свои действия и поступки, давать им объективную оценку на основе имеющихся знаний и опыта.
- Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, делать выводы.
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, отстаивать своё мнение.

#### Предметные

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактики вредных привычек.
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

- ловкости и координации движений).
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование»**

Курс внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» реализуется по спортивно-оздоровительному направлению и проходит в форме секционных занятий, включающих в себя тренировочный процесс, игры и соревнования. Оценка достижения планируемых результатов осуществляется безотметочно, в процессе проведения соревнований.

Курс внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» включает в себя теоретический и практический разделы.

*Теоретический раздел:* история спортивного ориентирования, гигиена спортсмена, правила соревнований, снаряжение ориентировщика, правила соревнований и судейство.

*Практический раздел:* общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка ориентировщика, основы туристской подготовки.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

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. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

**Тематическое планирование курса «Спортивное ориентирование» 10 - 11 кл.**

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование раздела, темы занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1.	Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивному ориентированию. Топографические знаки.	1	
2.	Общая физическая подготовка. Топографические знаки.	1	
3.	Общая физическая подготовка. Условные знаки спортивных карт. Чтение знаков.	1	
4.	Специальная физическая подготовка. Чтение спортивной карты.	1	
5.	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	1	
6.	Общая физическая подготовка. Работа с картой и компасом.	1	
7.	Техническая подготовка ориентировщика.	1	
8.	Специальная физическая подготовка. Рисовка топографических знаков.	1	
9.	Топографические знаки. Рельеф местности и его изображение на спортивных картах.	1	
10.	Общая физическая подготовка. Работа с картой и компасом.	1	
11.	Значение правильного и полного подбора личного снаряжения. Топография.	1	
12.	Общая физическая подготовка. Масштаб карты.	1	
13.	Специальная физическая подготовка. Масштаб карты.	1	
14.	Правила соревнований. Разбор путей прохождения дистанции.	1	
15.	Специальная физическая подготовка. Рисовка топографических знаков.	1	
16.	Тактическая подготовка ориентировщика. Работа с компасом.	1	
17.	Определение расстояний и работа с компасом.	1	
18.	Общая физическая подготовка. Чтение спортивной карты.	1	
19.	Общая физическая подготовка. Приёмы ориентирования карты.	1	
20.	Способы определения расстояний на местности.	1	
21.	Специальная физическая подготовка. Движение по азимуту.	1	
22.	Тактико-технические приёмы выбора пути.	1	
23.	Общая физическая подготовка. Основы туристской подготовки.	1	
24.	Топография.	1	
25.	Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка ориентировщика.	1	
26.	Техническая подготовка.	1	

27.	Общая физическая подготовка. Работа с компасом и картой.	1	
28.	Правила соревнований по спортивному ориентированию, судейство.	1	
29.	Тактическая подготовка.	1	
30.	Специальная физическая подготовка. Морально-волевая подготовка.	1	
31.	Топография.	1	
32.	Общая физическая подготовка. Психологическая подготовка ориентировщика.	1	
33.	Тактическая подготовка.	1	
34.	Другие виды соревнований по туризму.	1	