

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Брянской области средняя общеобразовательная школа №5  
им. Н. Островского  
г. Клинцы Брянской области

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Писаревская Н.Л.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ №5  
\_\_\_\_\_ Майорова Г.М.  
Приказ №263 от 01.09.2023 г.

## ***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**Курса внеурочной деятельности  
Спортивное ориентирование**

Направление: спортивно-оздоровительное  
Уровень образования: основное общее

**Составитель: учитель ОБЖ  
Черников В.В.**

## **Пояснительная записка.**

Программа объединения «Спортивное ориентирование» построена с учётом специфики работы с детьми среднего школьного возраста. Программа призвана сформировать двигательные, воспитательные и общетрудовые умения и навыки, совершенствовать физическое и интеллектуальное развитие каждого занимающегося, активизировать интерес к туризму и спортивному ориентированию, приобщить к физической культуре и спорту.

Спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок. Занятия туризмом и ориентированием вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию.

### ***Цель программы:***

Обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий в объединении «Спортивное ориентирование», формирование всесторонней развитой личности.

### ***Задачи программы:***

- ✓ формирование знаний, умений по спортивному ориентированию, а так же необходимых туристских навыков;
- ✓ воспитание высоких волевых и морально-этических качеств, гражданственности, чувство любви к Родине;
- ✓ содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию учащихся;
- ✓ укрепление здоровья учащихся, формирование навыков здорового образа жизни;
- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом.

### ***Методы работы:***

- ✓ Словесные методы обучения (рассказ, беседа);
- ✓ Наглядные методы обучения;
- ✓ Практические методы обучения;
- ✓ Игровой метод

### ***Основные направления работы:***

- ✓ История возникновения и развития туризма
- ✓ Походы и соревнования
- ✓ Виды спортивного ориентирования
- ✓ Топографическая подготовка туриста
- ✓ Топографическая подготовка ориентировщика
- ✓ Техническая подготовка ориентировщика
- ✓ Туристские навыки спортсмена-ориентировщика
- ✓ Тактическая подготовка ориентировщика.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

***После окончания обучения в 6 классе обучающийся должен:***

### ***Знать:***

- ✓ Технику безопасности на занятиях по туризму;
- ✓ Естественные и искусственные точки страховки;
- ✓ Устройство перил;
- ✓ Переправа стеной;
- ✓ Переправа таджикским способом.
- ✓ Виды спортивного ориентирования;
- ✓ Условные спортивные топографические знаки;

- ✓ Разновидности съемочных ходов;
- ✓ Ошибки ориентировщика.

**Уметь:**

- ✓ Применять верхнюю и нижнюю страховку;
- ✓ Применять само страховку;
- ✓ Переправлять груз;
- ✓ Укладывать бревно;
- ✓ Последовательно преодолевать различные этапы;
- ✓ Собрать рюкзак с индивидуальным, групповым и бивачным снаряжением.
- ✓ Ориентироваться в заданном направлении;
- ✓ Ориентироваться по выбору;
- ✓ Ориентироваться на маркированной трассе;
- ✓ Измерять направление (азимута);
- ✓ Измерять расстояние;
- ✓ Измерять превышение одной точки над другой;
- ✓ Работать со спортивным компасом;
- ✓ Читать карту;
- ✓ Определить азимут движения по карте;
- ✓ Измерить расстояние по карте и местности;
- ✓ Применять тактические приемы.

**После окончания обучения обучающийся 8 класса должен:**

**Знать:**

- ✓ Различать формы рельефа;
- ✓ Ориентироваться в изображении рельефа на карте;
- ✓ Различать масштабные, внес масштабные, пояснительные топографические знаки;
- ✓ Применять топографические знаки;
- ✓ Различать карты по масштабу;
- ✓ Определять на местности направление сторон горизонта;
- ✓ Определять азимут на предмет;
- ✓ Определять направление по заданному азимуту;
- ✓ Определять стороны горизонта по небесным светилам;
- ✓ Определять стороны горизонта по местным предметам;
- ✓ Измерять расстояние до недоступных предметов;
- ✓ Определять высоту предмета;
- ✓ Измерять ширину реки с помощью травинки;
- ✓ Ориентировать карту по местным предметам и компасу;
- ✓ Определять точку стояния разными способами.
- ✓ Ориентироваться в заданном направлении;
- ✓ Ориентироваться по выбору;
- ✓ Ориентироваться на маркированной трассе;
- ✓ Измерять направление (азимута);
- ✓ Измерять расстояние;
- ✓ Измерять превышение одной точки над другой;
- ✓ Работать со спортивным компасом;
- ✓ Читать карту;
- ✓ Определить азимут движения по карте;
- ✓ Измерить расстояние по карте и местности;
- ✓ Применять тактические приемы.

**Уметь:**

- ✓ Историю возникновения и развития туризма в России и зарубежных странах;
- ✓ Виды туризма;

- ✓ Топографические знаки;
- ✓ Масштаб и его виды;
- ✓ Измерение расстояний по карте и на местности;
- ✓ Использование топографической карты в походе;
- ✓ Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов.
- ✓ История возникновения и развития спортивного ориентирования;
- ✓ Виды спортивного ориентирования;
- ✓ Условные спортивные топографические знаки;
- ✓ Разновидности съемочных ходов;
- ✓ Ошибки ориентировщика.

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### 6 класс

№	Раздел программы	Количество часов всего	Количество часов	
			теоретических	практических
1	Техника безопасности на занятиях, походах и соревнованиях.	1	1	
2	Бивачные работы	2	1	1
3	Предотвращение травм, болезней	2	1	1
4	Преодоление препятствий в походе	2		2
5	Туристские узлы. Применение их в походе.	4		4
6	Ориентирование в заданном направлении	4		4
7	Ориентирование по выбору	4		4
8	Ориентирование на маркированной трассе	2		2
9	Технические приемы в ориентировании	2	1	1
10	Тактические приемы в ориентировании	2	1	1
11	Пешеходные походы	5		5
12	Походы с элементами спортивного ориентирования	4		4
	<b>Всего в год:</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>

#### 8 класс

№	Раздел программы	Количество часов всего	теоретических	практических
1	История развития туризма	1	1	
2	Виды туризма	1	1	
3	Рельеф и способы его изображения	1	1	
4	Условные топографические знаки	2	1	1
5	Топографическая карта	2	1	1
6	Компас и работа с ним	2		2
7	Ориентирование на местности	2		2
8	Измерение расстояния по карте и	2		2

	на местности			
9	Использование топографической карты в походе	2	1	1
10	Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов	2		2
11	Условные спортивные топографические знаки	2	1	1
12	Спортивная топографическая карта	1	1	
13	Глазомерная съемка	2	1	1
14	Ориентирование по выбору	2	1	1
15	Ориентирование в заданном направлении	2		2
16	Ориентирование на маркированной трассе	2		2
17	Пешеходные походы	2		2
18	Соревнования по туристским навыкам и спортивному ориентированию	4		4
	<b>Всего в год:</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>24</b>

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

### ***Оборудование:***

Стол; стулья; доска настенная; компасы; транспортиры; карандаши; линейки; карты топографические, карты спортивные, легенды контрольных пунктов

### ***Учебные пособия и плакаты:***

- «Виды туризма»
- «Масштабные топографические знаки»
- «Внемасштабные топографические знаки»
- «Пояснительные топографические знаки»
- «Масштаб и его виды»
- «Компас и работа с ним»
- «Определение сторон горизонта»
- «Определение азимут на предмет»
- «Ориентирование на местности»
- «Определение сторон горизонта по Солнцу»
- «Определение сторон горизонта по Солнцу и часам»
- «Определение сторон горизонта по Луне»
- «Определение сторон горизонта по Полярной звезде»
- «Определение сторон горизонта по местным предметам»
- «Измерение расстояний по карте и местности»
- «Измерение по видимым размерам предмета»
- «Определение высоты предмета»
- «Измерение расстояний до недоступных предметов»
- «Ориентирование карты по местным предметам»
- «Ориентирование карты с помощью компаса и местных предметов»

«Определение точки стояния промером расстояния»  
 «Определение точки стояния способом обратной засечки»  
 «Разновидности съёмочных ходов»  
 «Линейные ориентиры»  
 «Площадные ориентиры»  
 «Точечные ориентиры»  
 «Этапы съёмки рельефа»

**Компьютерные презентации:**

«Рельеф и способы его изображения»  
 «Условные топографические знаки»  
 «Изображение топографических знаков»  
 «Ориентирование на местности»  
 «Измерение расстояний по карте и на местности»

**Карточки-задания:**

«Топографические знаки»  
 «Топографическое лото»  
 «Найти ошибки в изображении топографических знаков»  
 «Решение задач на магнитное склонение»

**Учебные пособия и плакаты:**

«Страховка при переправе вброд»  
 «Натяжение веревки навесной переправы»  
 «Грудная обвязка и беседка»  
 «Разновидность съёмочных ходов»  
 «Глазомерная съёмка линейных ориентиров»  
 «Нанесение площадных ориентиров полярным способом»  
 «Движение по азимуту с компасом»  
 «Тактические варианты прохождения участников дистанции».

## Средства контроля

Для оценки физической подготовки занимающихся в объединении можно применять следующие тесты физической подготовленности:

### юноши

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (с)	11 лет	6,3	6,1	5,5	5,3	5,0
		12 лет	6,0	5,8	5,4	5,1	4,9
		13 лет	5,9	5,6	5,2	5,0	4,8
		14 лет	5,8	5,5	5,1	4,9	4,7
		15 лет	5,5	5,3	4,9	4,7	4,5
		16 лет	5,2	5,1	4,8	4,6	4,4
		17 лет	5,1	5,0	4,7	4,5	4,3
Координационные	Челночный бег 3x10 метров (с)	11 лет	9,7	9,3	8,8	8,6	8,5
		12 лет	9,3	8,0	8,6	8,4	8,3
		13 лет	9,3	9,0	8,6	8,4	8,3
		14 лет	9,0	8,7	8,3	8,1	8,0
		15 лет	8,6	8,4	8,0	7,8	7,7
		16 лет	8,2	8,0	7,6	7,4	7,3
		17 лет	8,1	7,9	7,5	7,3	7,2
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11 лет	140	160	180	190	195
		12 лет	145	165	180	195	200
		13 лет	150	170	190	200	205
		14 лет	160	180	195	205	210
		15 лет	175	190	205	210	220
		16 лет	180	195	210	220	230

		17 лет	190	205	220	230	240
Выносливость	6-минутный бег (метры)	11 лет	900	1000	1100	1200	1300
		12 лет	950	1100	1200	1250	1350
		13 лет	1000	1150	1250	1300	1400
		14 лет	1050	1200	1300	1350	1450
		15 лет	1100	1250	1350	1400	1500
		16 лет	1100	1300	1400	1450	1500
		17 лет	1100	1300	1400	1450	1500
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	11 лет	1	4	5	6	7
		12 лет	1	4	6	7	8
		13 лет	1	5	6	7	8
		14 лет	2	6	7	8	9
		15 лет	3	7	8	9	10
		16 лет	4	9	10	11	12
		17 лет	5	9	10	11	12
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 лет	2	6	8	9	10
		12 лет	2	6	8	9	10
		13 лет	2	5	7	8	9
		14 лет	3	7	9	10	11
		15 лет	4	8	10	11	12
	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 лет	5	9	12	13	15
		17 лет	5	9	12	13	15

#### девушки

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень				
			низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Скоростные	Бег 30 метров (с)	11 лет	6,4	6,3	5,7	5,4	5,1
		12 лет	6,2	6,0	5,4	5,2	5,0
		13 лет	6,3	6,2	5,5	5,3	5,0
		14 лет	6,1	5,9	5,4	5,2	4,9
		15 лет	6,0	5,8	5,3	5,1	4,9
		16 лет	6,1	5,9	5,3	5,0	4,8
		17 лет	6,1	5,9	5,3	5,0	4,8
Координационные	Челночный бег 3x10 метров (с)	11 лет	10,1	9,7	9,3	9,1	8,9
		12 лет	10,0	9,6	9,1	9,0	8,8
		13 лет	10,0	9,5	9,0	8,9	8,7
		14 лет	9,9	9,4	9,0	8,8	8,6
		15 лет	9,7	9,3	8,8	8,7	8,5
		16 лет	9,7	9,3	8,7	8,6	8,4
		17 лет	9,6	9,3	8,7	8,6	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11 лет	130	150	175	180	185
		12 лет	135	155	175	180	190
		13 лет	140	160	180	190	200
		14 лет	145	160	180	190	200
		15 лет	155	165	185	195	205
		16 лет	160	170	190	200	210
		17 лет	160	170	190	200	210
Выносливость	6-минутный бег (метры)	11 лет	700	850	1000	1050	1100
		12 лет	750	900	1050	1100	1150
		13 лет	800	950	1100	1150	1200
		14 лет	850	1000	1150	1200	1250
		15 лет	900	1050	1150	1200	1250
		16 лет	900	1050	1200	1250	1300
		17 лет	900	1050	1200	1250	1300
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из	11 лет	4	10	14	16	19
		12 лет	4	11	15	17	20
		13 лет	5	12	15	16	19

	виса лежа (количество раз)	14 лет	5	13	15	16	17
		15 лет	5	12	13	14	16
		16 лет	6	13	15	17	18
		17 лет	6	13	15	17	18
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	11 лет	4	8	10	12	15
		12 лет	5	9	11	13	16
		13 лет	6	10	12	15	18
		14 лет	7	12	14	16	20
		15 лет	7	12	14	16	20
	Наклон вперед из положения стоя (см)	16 лет	6	13	15	17	18
		17 лет	6	13	15	17	18