

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Администрация Великого Новгорода**  
**МАОУ «Школа №13»**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

Председатель педагогического  
совета  
Семенова И.В.

Протокол № 1  
от «30» 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Семенова И.В.

Приказ № 178/1

от «30» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Спортивное ориентирование»**  
**для обучающихся 1 – 4 классов**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Спортивное ориентирование» имеет спортивно-оздоровительную направленность и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, в соответствии с Законом РФ «Об образовании», других нормативно-правовых актах Министерства образования и науки и Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. За основу взята авторская программа к.п.н. А.Г. Маслова и Заслуженного учителя РФ, к.п.н. Ю.С. Константинова «Обучение детей жизненным навыкам в природной среде».

**Целью программы** является привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, формирование здоровой, всесторонне-образованной и развитой личности посредством занятий спортивным ориентированием.

Реализация цели программ соотносится с решением следующих **задач**:

- пропаганда и популяризация туристско-краеведческой деятельности, здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, соблюдать требования личной и общественной гигиены, гигиена тренировки;
- ознакомление обучающихся с простейшими способами ориентирования на местности;
- изучать топографию, развивать навыки быстрого чтения спортивной карты;
- совершенствовать знания и умения, полученные на занятиях, на соревнованиях и выполнять юношеские спортивные разряды.

В методике преподавания используются учебно-методические пособия к.п.н. С.А.Казанцева (Санкт-Петербургский государственный университет физкультуры им.П.Ф.Лесгафта), В.В.Чешихиной (Москва), Т.В.Моргуновой (Москва), Ф.С.Уховского «Уроки ориентирования», Л.П.Пронтишева «Истоки мастерства».

При занятиях по ориентированию вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок. Спортсмен ориентировщик в процессе занятий спортивным ориентированием совершенствуется и закрепляет знания, полученные на уроках математики, физкультуры.

Содержание программы строится на основе деятельностного подхода. На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебно-познавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

Основные формы организации учебных занятий:

- тренировочные (работа с картой, планом местности);
- соревновательные (соревнования, эстафеты);
- занятие – путешествие, презентация.

Особенность программы – как можно больше упражнений в игровой форме: тренировки, соревнования и тестирования. В процессе освоения содержания программы ее результативность предполагается проверять с помощью наблюдения, анкетирования, топодиктантов.

При планировании модельных тренировок и соревнований на местности используются календари спортивных мероприятий, различных сборов, лагерей, проводимых

федерациями спортивного ориентирования Новгородской, Ленинградской и Псковской областей. Для занятий используются картографические материалы из личного архива тренера Андреевой Л.В., а также авторские карты В.А.Чугунова, А.В.Орлова.

### **Описание места курса «Спортивное ориентирование» в плане внеурочной деятельности.**

Настоящая программа рассчитана на детей 7-12 лет.

Курс «Спортивное ориентирование» изучается в 1 - 4 классах из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год (1 класс — 33 часа).

Срок реализации рабочей программы 4 года. Дальнейшее спортивное совершенствование рассчитано на подготовку в ДЮСШ по программе подготовки спортсменов массовых разрядов.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Спортивное ориентирование»**

#### ***Личностные результаты освоения программы***

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты освоения программы***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формирование у младших школьников умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

#### ***Предметные результаты освоения программы***

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость,

координация, гибкость, равновесие);

- формирование потребности в занятиях физической культурой.

По итогам курса учащиеся **должны знать:**

- условные знаки спортивных карт IOF (Международной Федерации Ориентирования);
- правила соревнований по спортивному ориентированию;
- состав и требования к личному и групповому снаряжению;
- специфику поведения в экстремальных ситуациях;

По итогам курса учащиеся **должны уметь:**

- самостоятельно ориентироваться на местности;
- самостоятельно готовиться к походам и соревнованиям;
- пользоваться личным и групповым снаряжением;
- правильно вести себя в экстремальных ситуациях;

**Формами подведения итогов реализации программы** являются:

- контрольные тренировки (сдача нормативов по физподготовке, контрольные тесты на знания);
- участие в городских и областных соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт IOF.	9	5	4
2	Способы ориентирования. Компас	10	5	5
3	Измерение расстояний.	10	3	7
4	Специальная физическая подготовка	4		4
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>

### Содержание курса

#### 1. Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт IOF.

Роль топографии и топографических карт в народном хозяйстве и обороне, значение карт для туристов.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топокарты. Защита карты от непогоды на соревнованиях.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Условные знаки: масштабные, внесмасштабные, площади, линейные, точечные. Сочетание знаков.

Рельеф. Типичные формы рельефа и их изображение на картах.

#### Практические занятия

Работа с картами различного масштаба. Изучение на местности изображения местных

предметов. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, игры, мини-соревнования.

## 2. Способы ориентирования. Компас

Основные направления сторон горизонта. Дополнительные и вспомогательные направления по сторонам горизонта.

Понятие об азимуте.

Компас, типы компасов. Правила обращения с компасом. Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты.

Ориентир. Что может служить ориентиром. Способы определения точки стояния.

Алгоритм действий при потере ориентировки (имитация ситуации).

### Практические занятия

Ориентирование карты по компасу. Имитация ситуации при потере ориентировке. Определение точки стояния.

## 3. Измерение расстояний.

Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Средний шаг. Как измерить средний шаг.

Необходимость непрерывного чтения карты.

### Практические занятия

Прохождение мини-маршрута с описанием ориентиров.

## 4. Специальная физическая подготовка

### Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации, на растяжение и расслабление мышц.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 год обучения

п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт ИОФ.	9	6	3
2	Компас. Работа с компасом	9	6	3
3	Способы ориентирования	9	5	4
4	Специальная физическая подготовка	5		5
5	Соревнования по ориентированию	2	1	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## Содержание курса

## **1. Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт IOF.**

Виды топокарт и основные сведения о них: масштаб, рамка. Условные знаки топокарт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топокарты. Условные знаки спортивных карт, виды УЗ. Масштабы спортивной карты.

Рельеф на топографических и спортивных картах. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения.

### Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учетом рельефа.

## **2. Компас. Работа с компасом**

Компас, типы компасов. Устройство компаса Андрианова. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий.

### Практические занятия

Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту по «белой карте». Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

## **3. Способы ориентирования.**

Способы измерения расстояний на местности и на карте.

Средний шаг, от чего зависит его величина. Как измерить средний шаг. Счет шагов при движении шагом и бегом.

Ориентирование с помощью топокарты. Определение своего местонахождения при наличии параллельной ситуации.

Имитация ситуации потери ориентировки. Алгоритм действий.

### Практические занятия

Измерение длины шага. Прохождение и пробегание отрезков различной длины. Упражнения по определению точки своего местонахождения на местности при помощи карты. То же самое на бегу. Участие в соревнованиях по ориентированию.

## **4. Специальная физическая подготовка**

### Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации, на растягивание и расслабление мышц.

## **5. Соревнования по ориентированию**

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Распределение сил на дистанции.

### Практические занятия

Участие в соревнованиях в качестве участника.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 год обучения

п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт IOF.	9	6	3
2	Способы ориентирования	21	11	10
3	Соревнования по ориентированию	2		2
4	Специальная физическая подготовка	2		2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

### Содержание курса

#### 1. Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт IOF.

Виды топокарт и основные сведения о них. Условные знаки топокарт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топокарты. Условные знаки спортивных карт, виды УЗ. Масштабы спортивной карты.

Рельеф на топографических и спортивных картах. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Тщательное изображение различных форм рельефа на спортивных картах. Влияние рельефа на выбор пути движения.

##### Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учетом рельефа.

#### 2. Способы ориентирования

Компас, типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту.

Способы измерения расстояния на местности и карте. Глазомер. Необходимость постоянной тренировки глазомера.

##### Практические занятия

Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту по «белой карте». Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### 3. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Тактические действия спортсмена до старта, на старте, на дистанции и контрольных пунктах. Распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Снаряжение ориентировщика.

##### Практические занятия

Участие в соревнованиях в качестве участника.

#### 4. Специальная физическая подготовка

##### Практические занятия

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации, на растягивание и расслабление мышц.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 год обучения

п/п	Тема	всего	теория	практика
1	Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт ИОФ.	9	6	3
2	Способы ориентирования	17	9	8
3	Соревнования по ориентированию	2		2
4	Общая физическая подготовка	3	1	2
5	Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты	3	1	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>17</b>

### Содержание курса

#### 1. Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт ИОФ.

Виды топокарт и основные сведения о них. Условные знаки топокарт.

Назначение спортивной карты, ее отличие от топокарты. Условные знаки спортивных карт, виды УЗ. Масштабы спортивной карты.

Рельеф на топографических и спортивных картах. Типичные формы рельефа и их изображение на картах. Влияние рельефа на выбор пути движения.

##### Практические занятия

Упражнения на запоминание условных знаков. Изучение элементов рельефа по моделям и на местности. Выбор пути движения с учетом рельефа.

#### 2. Способы ориентирования

Компас, типы компасов. Правила обращения с компасом. Ориентирование карты и компаса. Азимут. Движение по азимуту. Приемы обхода препятствий.

Средний шаг, от чего зависит его величина. Счет шагов при движении шагом и бегом.

##### Практические занятия

Упражнения по определению азимута. Тренировка на прохождение азимутальных отрезков, прохождение через контрольные пункты по азимуту по «белой карте». Упражнения и соревнования на прохождение азимутальных дистанций в ограниченном коридоре.

#### 3. Соревнования по ориентированию

Виды и характер соревнований по спортивному ориентированию. Распределение сил на дистанции. Действия ориентировщика с учетом вида соревнований. Снаряжение ориентировщика.

##### Практические занятия

Участие в соревнованиях в качестве участника.

#### 4. Общая физическая подготовка

##### Практические занятия



Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации, на растягивание и расслабление мышц. Элементы акробатики. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации.

## 5. Ориентирование и сохранение движения без компаса и карты

Ситуация потери ориентировки. Способы определения точки стояния.

### Практические занятия

Действия в случае потери ориентировки. Остановка движения. Определение местонахождения в различных смоделированных ситуациях. Анализ пройденного маршрута в случае потери ориентировки.

### Календарно-тематическое планирование курса «Спортивное ориентирование» 1 класс

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>
1. 1	Роль топографических карт в народном хозяйстве и в обороне, роль карт для туристов.
2. 2	Спортивная карта. Отличие спорткарты. Работа с картами различного масштаба.
3. 3	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы условных знаков.
4. 4	Условные знаки: масштабные, внемасштабные, площади, линейные, точечные. Сочетание знаков.
5. 5	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.
6. 6	Изучение на местности изображения местных предметов.
7. 7	Топодиктант. Игры с условными знаками.
8. 8	Мини-соревнования.
9. 9	Топодиктант. Игры с условными знаками.
10.1	Основные направления сторон горизонта (север, юг, запад, восток), дополнительные и вспомогательные.
11.1	Понятие об азимуте.
12.	Игры на запоминание сторон горизонта.
13.	Азимут (практическое занятие).
14.	Рисунки «Путаницы».

15.	Компас. Типы компасов. Правила обращения с компасом.
16.	Компас. Определение сторон горизонта.
17.	Компас. Ориентирование карты. «Белая карта».
18.	Способы измерения расстояния на местности и карте: нитка, шаги.
19.	Средний шаг (пара шагов). Упражнения на прохождение отрезков различной длины.
20.	Повторение условных знаков. Упражнение на развитие ловкости, быстроты.
21.	Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты.
22.	Мини-маршрут с описанием ориентиров.
23.	Упражнение на развитие гибкости, ловкости, на растяжение и расслабление мышц.
24.	Ориентирование в парке. Определение точки стояния.
25.	Имитация ситуации потери ориентировки. Алгоритм действий.
26.	Мини-соревнования.
27.	Ориентирование в помещении.
28.	Ориентирование в парке.
29.	Имитация ситуации потери ориентировки.
30.	Упражнения на развитие выносливости.
31.	Упражнение на прохождение отрезков различной длины.
32.	Ориентирование в парке.
33.	Ориентирование в парке.

**Календарно-тематическое планирование  
курса «Спортивное ориентирование» 2 класс**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>
----------	---------------------

1	Роль топографических карт в народном хозяйстве и в обороне, роль карт для туристов.
2	Спортивная карта. Отличие спортивной карты от топокарты.
3	Работа с картами различного масштаба
4	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы условных знаков.
5	Условные знаки: масштабные, внемасштабные, площади, линейные, точечные. Сочетание знаков.
6	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.
7	Знакомство с различными формами рельефа.
8	Топодиктант. Игры с условными знаками.
9	Мини-соревнования. Игры на запоминание условных знаков.
1	Основные направления сторон горизонта (север, юг, запад, восток), дополнительные и вспомогательные.
11	Игры на запоминание сторон горизонта.
12	Рисунки «Путаницы».
13	Определение азимута.
14	Компас. Типы компасов. Спорткомпас. Правила обращения с компасом.
15	Движение по азимуту. Использование компаса.
16	Определение сторон горизонта. Ориентирование карты. «Белая карта».
17	Средний шаг. От чего зависит? Как измерить средний шаг.
18	Мини-соревнования в помещении.
19	Упражнения на прохождение отрезков различной длины.
20	Кросс. Упражнение на развитие выносливости.
21	Мини-маршрут с описанием ориентиров.
22	Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты.
23	Способы определения точки стояния.

24	Параллельные ситуации.
25	Упражнение на развитие гибкости, ловкости, выносливости
26	Ориентирование в парке. Определение точки стояния.
27	Ориентирование в помещении.
28	Маршрут по карте с описанием ориентиров.
29	Имитация ситуации потери ориентировки. Алгоритм действий.
30	Упражнение на выносливость.
31	Упражнение на прохождение отрезков различной длины.
32	Ориентирование в парке.
33	Ориентирование в парке.
34	Соревнования по ориентированию.

**Календарно-тематическое планирование  
курса «Спортивное ориентирование» 3 класс**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>
1	Роль топографических карт в народном хозяйстве и в обороне, роль карт для туристов.
2	Спортивная карта. Отличие спортивной карты от топографической. Защита карты от непогоды на соревнованиях.
3	Работа с картами различного масштаба
4	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы условных знаков.
5	Условные знаки: масштабные, внемасштабные, площади, линейные, точечные. Сочетание знаков.
6	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.
7	Различные формы рельефа.
8	Топодиктант. Игры с условными знаками.

9	Мини-соревнования. Игры на запоминание условных знаков.
1	Основные направления сторон горизонта (север, юг, запад, восток), дополнительные и вспомогательные.
11	Игры на запоминание сторон горизонта.
12	Рисунки «Путаницы».
13	Определение азимута.
14	Компас. Типы компасов. Спорткомпас. Правила обращения с компасом. Ориентир.
15	Движение по азимуту. Применение компаса.
16	Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. «Белая карта».
17	Способы измерения расстояния на местности и на карте.
18	Средний шаг. От чего зависит? Как измерить средний шаг.
19	Глазомерный способ. Тренировка глазомера.
20	Упражнения на прохождение отрезков различной длины.
21	Кросс. Упражнение на развитие выносливости.
22	Мини-маршрут с описанием ориентиров.
23	Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Практика.
24	Соревнования по ориентированию в помещении.
25	Способы определения точек на карте (привязки).
26	Ориентирование в помещении.
27	План маршрута по карте с описанием ориентиров.
28	Ориентирование в парке.
29	Имитация ситуации потери ориентировки. Выход из нее.
30	Упражнение на выносливость.
31	Мини-маршрут по карте с описанием ориентиров.

32	Ориентирование в парке.
33	Ориентирование в парке.
34	Соревнования по ориентированию.

**Календарно-тематическое планирование  
курса «Спортивное ориентирование» 4 класс**

<i>№</i>	<i>Тема занятия</i>
1	Роль топографических карт в народном хозяйстве и в обороне. Карты для туристов.
2	Спортивная карта. Отличие спорткарты от топокарты. Защита карты от непогоды на соревнованиях.
3	Работа с картами различного масштаба
4	Понятие о местных предметах и топографических знаках. Группы условных знаков.
5	Условные знаки: масштабные, внемасштабные, площади, линейные, точечные. Сочетание знаков.
6	Рельеф. Способы изображения рельефа на картах.
7	Различные формы рельефа.
8	Топодиктант. Игры с условными знаками.
9	Мини-соревнования. Игры на запоминание условных знаков.
1	Основные направления сторон горизонта (север, юг, запад, восток), дополнительные и вспомогательные.
11	Игры на запоминание сторон горизонта.
12	Рисунки «Путаницы».
13	Определение азимута.
14	Компас. Типы компасов. Спорткомпас. Правила обращения с компасом. Ориентир.
15	Движение по азимуту. Применение компаса.
16	Действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты. «Белая карта».
17	Способы измерения расстояния на местности и на карте. Средний шаг.

18	Мини-соревнования в помещении.
19	Упражнения на прохождение отрезков различной длины.
20	Кросс. Упражнение на развитие выносливости.
21	Мини-маршрут с описанием ориентиров.
22	Ориентирование с помощью карты. Необходимость непрерывного чтения карты. Практика.
23	Способы определения точки стояния.
24	Параллельные ситуации.
25	Соревнования по ориентированию в помещении.
26	Ориентирование в помещении.
27	План маршрута по карте с описанием ориентиров.
28	Ориентирование в парке.
29	Имитация ситуации потери ориентировки. Выход из нее.
30	Упражнение на выносливость.
31	Мини-маршрут по карте с описанием ориентиров.
32	Ориентирование в парке.
33	Ориентирование в парке.
34	Соревнования по ориентированию.