МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Абатская средняя общеобразовательная школа № 1

«Рассмотрено» на заседании ШМО классных руководителей МАОУ Абатская СОШ №1 «24» августа 2026г. протокол № 1	«Согласовано» заместитель директора ОО А.И. Шишигина «25» августа 2026г.	«Утверждаю» Директор МАОУ Абатская СОШ №1 Е.В. Бажина Приказ от «26» августа 2026г. № 186-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивное ориентирование»
Возраст учащихся: 9-10 лет
Срок реализации:
2026-2027 учебный год

Автор-составитель:
Сиюткмн С.С., учитель
МАОУ Абатская СОШ №1

с. Абатское, 2026 г.

1.Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам на тренировочных занятиях, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время занятий и соревнований;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметные:

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на занятиях, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками ОРУ;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить ОРУ с разной целевой направленностью, подбирать упражнения учитывая подготовку учащихся и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками в групповых заданиях по ориентированию;

- в доступной форме объяснять действия ориентировщика, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Ученик научится:

- руководствоваться правилами основ безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;

- руководствоваться правилами дорожного движения;

- рассматривать развитие ориентирования как вида спорта;

- характеризовать виды ориентирования, виды соревнований, правила и обязанности участников соревнований, действия участников на старте, при опоздании на старт, на КП, в финишном коридоре, после финиширования.

-руководствоваться правилами личной гигиены тела, одежды, обуви;

Ученик получит возможность научиться

-искать условно заблудившихся в лесу.

-соблюдать меры личной гигиены;

-соблюдать правила и обязанности участников соревнований.

Общая физическая подготовка

Ученик научится:

-выполнять ОРУ для мышц шеи, плечевого пояса, спины, живота, ног;

-уметь бегать в переменном и равномерном темпе.

Специальная физическая подготовка

Ученик научится:

-выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;

-выполнять специально-беговые упражнения;

-выполнять упражнения на развитие быстроты;

- выполнять упражнения на гибкость;

-выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести, кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;

-выполнять упражнения на развитие силы.

Техническая подготовка

Ученик научится:

- определять базовые понятия о технике ориентирования;

- характеризовать значение техники для достижения высоких результатов;

- характеризовать разновидности карт (спортивные, топографические, план, схема);

- определять понятия технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование;

- описывать компас и его устройство.

Ученик получит возможность научиться:

-правильно пользоваться компасом, определять стороны горизонта по компасу, определять точку стояния, двигаться по азимуту.

-ориентировать карту;

-определять и измерять расстояние по карте и на местности;

Тактическая подготовка

Ученик научится

- характеризовать понятия: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Ученик получит возможность научиться:

-правильно распределять силы на дистанции;

-выполнять действия по подходу и уходу с контрольного пункта;

-выполнять действия по выбору пути движения, выбрать лучший;

-последовательно осуществлять выбранный путь движения;

-правильно использовать опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие, линейные ориентиры.

Участие в соревнованиях

Ученик научится:

-выполнять теоретические и практические умения и навыки по спортивному ориентированию

Топографическая подготовка

Ученик научится:

-основам топографии;

-способам изображения земной поверхности;

- характеризовать понятия «топографическая карта», «масштаб», «горизонталь», «крутизна склона»;

- характеризовать масштаб и его виды.

Ученик получит возможность научиться:

-читать масштабы карт;

-читать и расшифровывать основные топографические знаки;

-определять крутизну и высоту склона;

-осуществлять простейшую глазомерную съемку участка местности.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Введение 2ч.

Знакомство с материалами наглядной агитации (видео- фотоматериалами и т.д.). Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Общая физическая подготовка 8ч.

Практические занятия.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперед, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибания, вращения, махи, отведение, приведение и т.д.). Упражнения для мышц ног(приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалка, мячи, палки, обручи, гантели. Акробатика(стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах(канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая скамейка. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и дистанции, из различных исходных положений, бег по пересеченной местности. Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка 7ч.

Практические занятия. Фартлек- игра скоростей.

Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

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, спортивные игры, подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания, упражнения с предметами.

Техническая подготовка 20ч.

Теоретическая подготовка.

Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.

Практические занятия.

Измерение расстояний на местности (шагами, по времени, визуально). Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Определение сторон горизонта по компасу. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности.

Участие в соревнованиях 4ч.

Индивидуальные соревнования: топографический диктант, мини-ориентирование, кроссовый бег, ориентирование «Выбор», «Заданное направление»;

Командные соревнования: «Заданное направление»

Тактическая подготовка 4ч.

Практические занятия.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом городке.

Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанцию. Участие в соревнованиях

Топографическая подготовка 23ч.

Теоретические занятия.

Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.

Практические занятия.

Условные знаки топографических карт. Рисование топознаков. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.

3. Календарно тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Форма проведения занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	Кол-во часов
1		Теоретическое занятие	Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований	Спортивный зал, кабинет	опрос	1
2		Теоретическое занятие	Действия участника перед стартом, на старте, дистанции, на КП, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.	Спортивный зал, кабинет	опрос	1
3		Теоретическое занятие	Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Масштабы карт.	Спортивный зал, местность	опрос	1
4		Теоретическое занятие	Спортивные карты. Стороны горизонта спортивной карты.	Спортивный зал, местность	опрос	1
5		Теоретическое занятие	Устройство компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса.	Спортивный зал, местность	опрос	1
6		Теоретическое занятие	Азимут. Магнитный азимут. Прямой азимут. Обратный азимут.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
7		Теоретическое занятие	Определение азимута на местный предмет.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
8		Учебно-тренировочное занятие	Определение азимута на местный предмет. Способы определения расстояний на карте.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
9		Учебно-тренировочное занятие	Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
10		Учебно-тренировочное занятие	Визуальное определение расстояний. Определение расстояния от точки стояния до ориентира.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1

11		Учебно-тренировочное занятие	Определение расстояний по времени. Измерение отрезков и запись в таблице.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
12		Учебно-тренировочное занятие	Точка стояния. Отождествление карты. Способы определения точки стояния.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
13		Учебно-тренировочное занятие	Визуальное определение по ближайшим ориентирам. Измерение длины пройденного расстояния.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
14		Теоретическое занятие	Элементы топографической карты. Содержание элементов карты по группам.	Спортивный зал, местность	опрос	1
15		Теоретическое занятие	Масштаб карты. Условные знаки спортивных карт.	Спортивный зал, местность	опрос	1
16		Теоретическое занятие	Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, гидрография, дороги , растительность	Спортивный зал, местность	опрос	1
17		Теоретическое занятие	Условные знаки спортивных карт: рельеф.	Спортивный зал, местность	опрос	1
18		Теоретическое занятие	Определение знаков на карте. Масштабные, линейные и внемасштабные.	Спортивный зал, местность	опрос	1
19		Теоретическое занятие	Линейные знаки. Чтение карты по условным знакам.	Спортивный зал, местность	опрос	1
20		Учебно-тренировочное занятие	Чтение карты по условным знакам.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
21		Учебно-тренировочное занятие	Работа по карточкам для определения знаков.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
22		Учебно-тренировочное занятие	Работа по карточкам для определения знаков.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
23		Учебно-	Разновидности ходьбы и бега. Развитие физических	Спортивн	выполнение	1

		тренировочное занятие	качеств.	ый зал, местность	зачетных упражнений	
24		Учебно-тренировочное занятие	Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств. Акробатические упражнения.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
25		Учебно-тренировочное занятие	Развитие скоростных качеств. Бег из различных положений.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
26		Учебно-тренировочное занятие	Развитие физических качеств. Круговая тренировка.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
27		Учебно-тренировочное занятие	Развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
28		Учебно-тренировочное занятие	Круговая тренировка.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
29		Учебно-тренировочное занятие	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
30		Учебно-тренировочное занятие	Круговая тренировка.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
31		Учебно-тренировочное занятие	Изучение технических приемов: линейное ориентирование.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
32		Учебно-тренировочное занятие	Изучение технических приемов: точечное ориентирование.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
33		Учебно-тренировочное занятие	Определение направлений на карте и движение по азимуту.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
34		Учебно-тренировочное занятие	Определение направлений на карте и движение по азимуту.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
35		Учебно-тренировочное	Движение по азимуту.	Спортивный зал,	выполнение зачетных	1

		занятие		местность	упражнений	
36		Учебно-тренировочное занятие	Отклонения при движении по азимуту. Определение отклонения.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
37		Учебно-тренировочное занятие	Определение отклонения при движении по азимуту.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
38		Учебно-тренировочное занятие	Выход по азимуту на КП.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
39		Учебно-тренировочное занятие	Выход по азимуту на КП, расположенный на ориентир незначительных размеров	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
40		Учебно-тренировочное занятие	Бег в равномерном темпе по равнине. Фартлек.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
41		Учебно-тренировочное занятие	Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой честности.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
42		Учебно-тренировочное занятие	Равномерный и переменный бег с учетом характера местности.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
43		Учебно-тренировочное занятие	Кроссовый бег. Бег в гору.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
44		Учебно-тренировочное занятие	Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами. Развитие скорости.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
45		Учебно-тренировочное занятие	Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Развитие силы.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
46		Учебно-тренировочное занятие	Переменный бег. Развитие топографической памяти.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
47		Учебно-тренировочное	Работа с картой на местности.	Спортивный зал,	выполнение зачетных	1

		занятие		местность	упражнений	
48		Учебно-тренировочное занятие	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие растительность.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
49		Учебно-тренировочное занятие	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие гидрографию.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
50		Учебно-тренировочное занятие	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие дорожную сеть.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
51		Учебно-тренировочное занятие	Нахождение места старта, описание местности.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
52		Учебно-тренировочное занятие	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие дорожную сеть.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
53		Учебно-тренировочное занятие	Изображение рельефа на местности. Горизонталь. Сечение рельефа.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
54		Учебно-тренировочное занятие	Определениевысоты, крутизны склона. Вспомогательные горизонтали.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
55		Учебно-тренировочное занятие	Мелкие формы рельефа. Зарисовка условных знаков.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
56		Учебно-тренировочное занятие	Характеристика холмов. Понятия: хребет, лощина, котловина, яма.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
57		Теоретическое	Знакомство с рельефом и его формами по карте.	Спортивный зал, местность	опрос	1
58		Учебно-тренировочное занятие	Движение по карте и знакомство с рельефом и его формами.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
59		Теоретическое	Чтение карты на местности. Беглое чтение.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1

60		Учебно-тренировочное занятие	Комплексное чтение карты. Переноска КП.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
61		Учебно-тренировочное занятие	Действия в стартовом городке. Тактика при выборе пути движения. Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанции.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
62		Учебно-тренировочное занятие	Тактические действия на соревнованиях с большим и ограниченным количеством групп.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
63		Учебно-тренировочное занятие	Ориентиры по ходу движения: опорные, тормозные.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
64		Учебно-тренировочное занятие	Ориентиры по ходу движения: ограничивающие, рассеивающие, линейные.	Спортивный зал, местность	выполнение зачетных упражнений	1
65		Итоговое	Мини-ориентирование	Спортивный зал, местность	Выполнение зачетных требований	1
66		Соревнование	Мини-ориентирование	Спортивный зал, местность	Выполнение зачетных требований	1
67		Соревнование	Соревнования: в заданном направлении.	Спортивный зал, местность	Выполнение зачетных требований	1
68		Соревнования	Соревнования: выбор.	Спортивный зал, местность	Выполнение зачетных требований	1