

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Башкортостан  
Администрация городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан  
МАОУ "СОШ № 26" г. Стерлитамак РБ

РАССМОТРЕНО  
на Совете школы  
Протокол №7  
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на Педагогическом совете  
Протокол №13  
от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
№ 335-о  
от «31» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**кружковой деятельности**  
**«Азимут»**

**г. Стерлитамак, 2023**

### **1. Пояснительная записка.**

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники при помощи спортивной карты и компаса должны пройти контрольные пункты (КП), расположенные на местности.

Ориентирование – это здоровый образ жизни и здоровые эмоции, постоянная новизна впечатлений, а также исключительно гармоничное сочетание физических и умственных возможностей человека. Наряду с вышеперечисленными достоинствами спортивное ориентирование имеет и прикладное значение – умение ориентироваться необходимо охотнику и туристу, геологу и воину, грибнику и любителю лесных прогулок.

Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Как военно-прикладной вид спорта спортивное ориентирование играет важную роль в военно-патриотическом воспитании школьников, в подготовке молодежи к защите Родины.

Рабочая программа по спортивному ориентированию для обучающихся 5-8 классов составлена на основе пособия для руководителей кружков «Спортивное ориентирование. М.: «Просвещение», 1990г.

В кружок зачисляются школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

### **2. Место курса в учебном плане.**

Рабочая программа рассчитана 68 часов в год из расчета 2 часа в неделю, количество недель-34.на 1 год обучения для учащихся 5-8 классов, время, отведенное на обучение, составляет 70 часов в год.

Программа предполагает преподавание основ спортивного ориентирования. Учащиеся знакомятся с картой, компасом, получают простейшие навыки работы с картой и компасом на местности. В физической подготовке основной упор делается на общефизическую подготовку.

В конце года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие результаты в соревнованиях. Оценка получаемых результатов проверяется и тестированием.

### **3. Результаты освоения курса.**

*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;

### ***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.

### **4. Содержание курса**

#### Формы организации

- *Занятия с образовательно - тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала до окончания основной части занятия. Помимо целенаправленного развития физических качеств, формируются у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

- Соревнования
- Состязания и эстафеты
- Групповые занятия (круговая тренировка)
- Беседы
- Тестирующие занятия
- Игровые уроки: сюжетные, сюжетно-ролевые, спортивные, общеразвивающие, развивающие

Содержание	часы	Вид деятельности
<u>Введение.</u> Знакомство с материалами наглядной агитации (видео-фотоматериалами и т.д.). Прогулка в лес. Обзор развития ориентирования как вида спорта в стране и за рубежом. 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.	2	Раскрыть понятия «спортивное ориентирование», «спортивная карта», «компас». Анализировать положительное влияние природных факторов и вида спорта на укрепление здоровья и развитие человека. Осваивать правила вида спорта. Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время занятий.
<u>Общая физическая подготовка</u> <u>Практические занятия</u> 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 (стигание, 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.	10	<i>Уметь:</i> выполнять упражнения в ходьбе, беге и прыжках, упражнения в акробатике <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения ОРУ <i>Излагать</i> правила и условия проведения игровых заданий <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий <i>Моделировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упражнений в зависимости от изменения условий и двигательных задач <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях тренировочной деятельности <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых и прыжковых упражнений
<u>Специальная физическая подготовка</u> <u>Практические занятия.</u>	5	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные упражнения на развитие физических качеств.

<p>Фартлек - игра скоростей.</p> <p>Развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику.</p> <p>Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной, открытой, закрытой, заболоченной местности, бег в гору, специально-беговые упражнения.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивания, приседания, упражнения с предметами.</p>		<p><i>Описывать</i> технику упражнений на развитие физических качеств</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Уметь</i>: правильно выполнять упражнения различной сложности и в различных условиях при развитии основных физических качеств</p>
<p><u>Техническая подготовка</u></p> <p><i>Теоретическая подготовка.</i></p> <p>Разновидности карт: топографические, спортивные. Их общие черты и различия. Изучение технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точечное ориентирование.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>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, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них.</p>	20	<p>Определять разновидности карт, находить их сходства и различия</p> <p>Осваивать приемы определения азимута</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения тренировочных и игровых заданий</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении заданий</p> <p>Определять расстояния на карте и местности различными способами</p> <p>Осваивать способы пользования компасом и движения по компасу</p> <p><i>Моделировать</i> действия движения по карте в зависимости от заданий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях тренировочной деятельности</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
<p><u>Тактическая подготовка</u></p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Тактические действия на соревнованиях с большим количеством</p>	3	<p>Выбирать правильные действия на старте и при движении по карте</p> <p><i>Определять</i> ориентиры по ходу движения</p> <p><i>Моделировать</i> действия при подходе к КП и ухода с него</p>

<p>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.</p>		<p><i>Принимать</i> адекватные решения при раскладке сил на дистанции в соответствии с физической подготовленностью</p>
<p><u>Участие в соревнованиях</u></p>	4	<p><i>Руководствоваться</i> правилами профилактики травматизма и правилами соревнований</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения при раскладке сил на дистанции с учетом тактической подготовки и в соответствии с физической подготовленностью</p>
<p><u>Топографическая подготовка</u></p> <p><i>Теоретические занятия.</i></p> <p>Основы топографии. Способы изображения земной поверхности. Топографические карты. Масштаб карты.</p> <p><i>Практические занятия.</i></p> <p>Условные знаки топографических карт. Рисование топонимов. Виды масштабов, упражнения с масштабами топокарт. Изображение высоты местности с помощью горизонталей. Определение крутизны склона и его высоты. Измерение расстояний до недоступных предметов.</p>	24	<p><i>Раскрыть</i> понятия «топографические знаки», «масштаб карты», «рельеф местности». Руководствоваться правилами профилактики травматизма во время занятий.</p> <p><i>Определять</i> разновидности знаков</p> <p><i>Осваивать</i> значение топографических знаков по группам</p> <p><i>Излагать</i> значение знаков</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении заданий</p> <p><i>Определять</i> масштаб карт и высоту склонов</p> <p><i>Определять</i> расстояния различными способами</p> <p><i>Моделировать</i> действия движения по карте в зависимости от заданий и двигательных задач</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях тренировочной деятельности</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>

## Календарно-тематический план

№ п / п	Раздел	Тема урока	Кол- во часов	Элементы содержания	Дата проведения	
					№ занят ия	факт
1	Введение 2ч.	Спортивное ориентирование как вид спорта.	1	Материала наглядной агитации. Обзор развития вида спорта. Прогулка в лес.	1	
		Правила соревнований.	1	Виды спортивного ориентирования. Правила соревнований. Старт, дистанция и т.д.	2	
2	Техническая подготовка 12ч.	Виды карт.	1	История развития карт. Масштабы карт. Игровые задания.	3	
		Спортивные карты.	1	Спортивные карты, отличие от топографических. Стороны горизонта спортивной карты.	4	
		Устройство компаса.	1	Устройство жидкостного компаса. Определение сторон горизонта с помощью компаса. Игры.	5	
		Определение сторон горизонта с помощью компаса.	1	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса.	6	
		Работа с компасом.	1	Работа с компасом. Определение сторон горизонта с помощью компаса.	7	
		Способы определения расстояний на карте.	1	Определение расстояний на карте: путем подсчета шагов, по времени, визуально.	8	
		Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	1	Определение расстояния с помощью подсчетов шагов. Таблица количественных показателей в 100м.	9	
		Определение расстояния с помощью подсчетов шагов.	1	Определение расстояния с помощью подсчетов шагов. Таблица количественных показателей в 100м.	10	
		Визуальное определение расстояний.	1	Визуальное определение расстояний. Определение расстояния от точки стояния до ориентира.	11	
		Определение расстояний по времени.	1	Определение расстояний по времени. Измерение отрезков и запись в таблице.	12	
		Точка стояния.	1	Точка стояния и способы определения точки стояния.	13	
		Способы определения точки стояния.	1	Способы определения точки стояния: отождествление карты, визуальное определение по ближайшим ориентирам, измерение длины пройденного расстояния.	14	
3	Топографическая подготовка 5 часов	Элементы топографической карты.	1	Элементы топографической карты. Содержание по группам. Масштабы карт.	15	
		Условные знаки спортивных карт.	1	Условные знаки спортивных карт: населенные пункты, гидрография, дороги, растительность, рельеф.	16	
		Определение знаков на карте.	1	Определение знаков на карте. Деление знаков: масштабные, линейные и внемасштабные.	17	
		Чтение карты по условным знакам.	1	Ознакомление с условными знаками по таблице. Чтение карты по условным знакам.	18	



		Работа по карточкам для определения знаков.	1	Работа по карточкам для определения знаков.	19	
4	ОФП 10 часов	Разновидности ходьбы и бега. Развитие физических качеств.	1	Разновидности ходьбы и бега. Игры. Упражнения для всех групп мышц. ОФП. Игры.	20	
		Развитие физических качеств.	1	Упражнения для всех групп мышц. ОФП. Игры.	21	
		Развитие гибкости.	1.	Бег и его разновидности. Упражнения на гибкость. Подвижные игры. Эстафеты. ОФП.	22	
		Развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ в движении. Упражнения на гибкость. ОФП. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	23	
		Развитие гибкости.	1	ОРУ в движении. Акробатические упражнения. Упражнения ОФП. Подвижные игры.	24	
		Развитие физических качеств.	1	ОРУ в движении. Круговая тренировка. Подвижные игры.	25	
		Развитие выносливости.	1	Равномерный бег до 15 минут. ОРУ на гибкость. Эстафеты. Подвижные игры.	26	
		Развитие выносливости.	1	Равномерный бег до 20 минут. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	27	
		Развитие физических качеств.	1	Подвижные игры. Круговая тренировка. Эстафеты.	28	
		Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Разновидности бега и прыжков. Ору на гибкость. Подвижные игры.	29	
5	Техническая подготовка 8ч	Азимут. Магнитный азимут. Прямой и обратный азимут.	1	Азимут. Магнитный азимут, прямой и обратный азимут.	30	
		Определение азимута на местный предмет.	1	Прямой и обратный азимут. Определение азимута на местный предмет.	31	
		Определение азимута на местный предмет.	1	Определение направлений на карте и движение по азимуту. Задания по карточкам.	32	
		Движение по азимуту	1	Движение по азимуту. Игровые задания.	33	
		Отклонения при движении по азимуту.	1	Определение отклонений при движении по азимуту. Игры.	34	
		Отклонения при движении по азимуту.	1	Определение отклонений при движении по азимуту. Игры.	35	
		Выход по азимуту на КП.	1	Выход по азимуту на КП, расположенный на ориентир незначительных размеров. Игры	36	
		Выход по азимуту на КП.	1	Выход по азимуту на КП, расположенный на ориентир незначительных размеров. Игры	37	
6	СФП 5 часов	Кроссовый бег	1	Равномерный бег с учетом характера местности. СБУ. Бег на короткие отрезки. ОРУ.	38	
		Бег с переменной скоростью.	1	Бег с переменной скоростью. СБУ. ОРУ. Многоскоки. Развитие силовых способностей.	39	
		Бег в гору.	1	Равномерный бег по горной местности. Бег из различных стартовых положений на короткие отрезки.	40	
		Равномерный бег по заболоченной местности.	1	Равномерный бег по заболоченной местности. Развитие скоростно-силовых качеств.	41	
		Переменный бег.	1	Переменный бег. Развитие топографической памяти. Развитие силовых качеств	42	
7	Топографическая	Работа с картой на местности.	1	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие растительность,	43	

	подготовка 19ч			гидрографию, дорожную сеть.		
		Знаки растительности, гидрографии и дорог.	1	Работа с картой на местности. Знаки обозначающие растительность, гидрографию, дорожную сеть.	44	
		Нахождение места старта, описание местности.	1	Работа с картой на местности. Нахождение места старта, описание местности. Нахождение КП-1,2 и определение расстояний.	45	
		Изображение рельефа на местности.	1	Изображение рельефа на местности двумя способами. Знаки обозначающие рельеф.	46	
		Горизонталь.	1	Горизонталь. Объемная модель изображения рельефа.	47	
		Сечение рельефа.	1	Сечение рельефа. Определение высоты холма.	48	
		Крутизна склона, вспомогательные горизонтالي.	1	Крутизна склона, вспомогательные горизонтали. Бергштрих.	49	
		Мелкие формы рельефа.	1	Мелкие формы рельефа (ямки, воронки, бугорки и т.д.). Зарисовка условных знаков.	50	
		Мелкие формы рельефа.	1	Мелкие формы рельефа (ямки, воронки, бугорки и т.д.). Зарисовка условных знаков.	51	
		Изображение холмов.	1	Практическое занятие по изображению холмов различной высоты (17м, 30м).	52	
		Изображение холмов.	1	Практическое занятие по изображению холмов различной высоты (17м, 30м).	53	
		Характеристика холмов.	1	Характеристика холмов (основания, скаты, вершина). Понятия: хребет, лощина, котловина, яма.	54	
		Знакомство с рельефом и его формами по карте.	1	Движение по карте и знакомство с рельефом и его формами.	55	
		Знакомство с рельефом и его формами по карте.	1	Движение по карте и знакомство с рельефом и его формами.	56	
		Чтение карты на местности.	1	Практические навыки чтения карты. Беглое чтение карты.	57	
		Чтение карты на местности.	1	Практические навыки чтения карты. Беглое чтение карты.	58	
		Комплексное чтение карты. Переноска КП.	1	Комплексное чтение карты, закрепление навыка чтения карты. Переноска КП	59	
		Комплексное чтение карты. Переноска КП.	1	Комплексное чтение карты, закрепление навыка чтения карты. Переноска КП	60	
		Комплексное чтение карты. Переноска КП.	1	Комплексное чтение карты, закрепление навыка чтения карты. Переноска КП	61	
8	Тактическая подготовка 3ч.	Действия на старте.	1	Действия на старте. Выбор пути движения.	62	
		Ориентиры по ходу движения.	1	Ориентиры по ходу движения: опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие и линейные.	63	
		Подход к контрольному пункту и уход с него.	1	Подход к контрольному пункту и уход с него. Раскладка сил на дистанции.	64	
9	Соревнования 4 часа.	Топографический диктант.	1	Соревнования по условным знакам (топографический диктант, вычерчивание на время)	65	
		Соревнования: в заданном направлении.	1	Соревнования в заданном направлении.	66	
		Соревнования: выбор.	1	По выбору	67	

		Соревнования в мини ориентировании.	1	Мини ориентирование	68	
--	--	-------------------------------------	---	---------------------	----	--