Министерство образования и науки Самарской области

Муниципальное образование городского округа Самара

МБОУ «Школа № 144» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Председатель МО учителей начальных классов	Заместитель директора	Директор МБОУ «Школа № 144» г.о. Самара
Бигдай Елена Алексеевна	Бигдай Елена Алексеевна	Волохова Татьяна Владимировна
Протокол № 1 от «28» 08. 2026 г.		Приказ № 236-од от «31» 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Спортивное ориентирование»

Самара, 2026

Пояснительная записка

Направление курса внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Форма организации проведения курса внеурочной деятельности: интеллектуальный клуб.

Сроки реализации курса внеурочной деятельности: 1 – 3 класс (3 года).

Цель программы:

- пропаганда и популяризация туристско-краеведческой деятельности, здорового образа жизни;

- ознакомление обучающихся с простейшими способами ориентирования на местности.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить простейшим навыкам ориентирования в незнакомой местности;

- осваивать методы наблюдения, следопытства и прослушивания, для определения своего местонахождения;

- овладению умений по оказанию самопомощи;

- научить преодолению простейших препятствий.

Развивающие:

- развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;

- развивать память и внимание;

- развивать деловую и познавательную активность;

- развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм;

- воспитывать привычку рационально использовать свободное время;

- воспитывать чувство коллективизма.

Результаты курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности в 1-3 классе (личностные, предметные, метапредметные):

Личностные – индивидуальные качественные свойства обучающихся, приобретенные в результате освоения данного курса:

- Популяризация туристско-краеведческой деятельности, здорового образа жизни;
- Ознакомление обучающихся с простейшими переправами через естественные препятствия;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы.

Предметные – приобретение школьниками знаний о основах туристско-краеведческой работы и основных умений:

- Требования техники безопасности в походе;
- Общие подходы к организации и проведению походов;
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним;
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе;
- О правилах ведения здорового образа жизни;
- О правилах поведения человека в лесу, у водоемов, на болоте, в горах;
- Об основных нормах гигиены;
- Применять указанные знания на практике;
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса;
- Выполнять общие обязанности участника похода.

Метапредметные – характеризуют уровень сформированности УУД:

- Овладение логическими действиями сравнения, сравнения, анализа, обобщения;

- Формирование у младших школьников умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Продуктивное сотрудничество со сверстниками в процессе познавательной и игровой деятельности.

Содержание курса

1-2 классы

Тема 1. Введение

Знакомство с деятельностью кружка, планирование.

Тема 2. Ориентирование на местности

История изобретения компаса. Упражнения и движение на местности с компасом и без него. Определение направлений, расстояний по плану местности и карте. Решение географических задач на определение координат.

Тема 3. Жизнь земной коры

Современные гипотезы о происхождении гор на земле. Вулканы, гейзеры, горячие источники. Землетрясения. Разнообразие форм рельефа на Земле. Рельеф своей местности.

Тема 4. Голубая планета

Современные способы изучения морей и океанов. Водяные смерчи, бури и ураганы в море. Растительный и животный мир океанов и морей. Тайны Мирового океана. Крупнейшие реки Земли. Крупнейшие озера земли, озера-диковинки.

Тема5. Воздушное покрывало

Современные методы изучения атмосферы. Обработка и оформление результатов наблюдения за погодой. Грозные явления в атмосфере. Местные признаки и приметы для предсказания погоды.

Тема 6. Зеленая планета

Удивительные растения и животные, растения и животные рекордсмены. Уникальный подводный мир, планктон, его значение, морские сообщества, коралловые рифы. Крупные заповедники и охраняемые природные территории. Экстремальные условия в природе и приспособление человека и живых организмов к жизни в сложных природных условиях.

3 класс

Вводное занятие . Что такое туризм и каково его значение в физическом и духовном развитии ребенка. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Нормы поведения в туристском коллективе и правила личной безопасности. Шуточные конкурсы начальных туристских навыков: укладка рюкзака «вслепую», бег в спальных мешках, переправа через «болото» по «кочкам» и т.п. Туристские песни под гитару.

Поход-знакомство. Подготовка к ознакомительному походу: техника безопасности; правила гигиены; групповое и личное снаряжение; цели и маршрут ознакомительного похода. Выбор ответственных за сбор и подготовку группового снаряжения, продуктов, медицинской аптечки, за проверку личного снаряжения туристов и состояния рюкзаков, за разбивку бивака, за разведение костра и заготовку дров, за приготовление обеда, за соблюдение чистоты на местах привалов и стоянок, за фотоотчет о походе и т.п.; предварительная работа с ними. Сборы и проверка готовности к первому походу. Пеший однодневный поход группы по заранее намеченному маршруту и обучение школьников в естественных условиях похода элементарным туристским навыкам: правильному движению по дорогам и пересеченной местности, установке палаток, заготовке дров, разведению костра.

Безопасность юного туриста. Правила поведения в лесу, у водоемов, на болоте, в горах; правила передвижения по дорогам; правила обращения с огнем; правила обращения с опасными инструментами и спецснаряжением; правила общения с местными жителями; правила гигиены туриста.

Быт юного туриста. Туристское снаряжение: групповое и личное. Распределение группового снаряжения в походе между мальчиками и девочками. Туристская одежда и обувь. Рюкзак. Укладка рюкзаков разного типа. Палатка, установка палаток разного типа. Походный лагерь. Место для костра. Топливо, правила хранения. Трудовая этика туриста. Тимуровская работа на маршруте.Отношение к памятникам истории и культуры. Отношение к природе.

Кухня юного туриста. Продукты в походе. Калорийность. Походное меню. Упаковка и транспортировка продуктов. Сублимированные продукты. Сушка овощей, фруктов, хлеба в домашних условиях. Туристская посуда. Уход за котлами.

Ориентирование на местности . Что нужно делать, если заблудился в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Нахождение сторон света без компаса. Ориентиры на местности. Карты. Масштаб. Легенда карты. Чтение карт. Обращение с компасом и картой. Азимут. Азимутальный ход. Спортивное ориентирование: обучение и тренировки.

Топография. Топографическая карта. Топографические знаки. Топографические игры. Топографический кроссворд. Топографический диктант.

Туристские узлы и их назначение. Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник, восьмерка, стремя, прусик, удавка, булинь, ткацкий, академический, схватывающий, грейпвайн и т.п. Отработка навыков завязывания туристских узлов. Конкурс «Узелок завяжется – узелок развяжется».

Преодоление препятствий. Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, болота, ручьи и реки, горные перевалы и т.п. Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Правила преодоления лесных завалов. Переправа по кочкам и гатям. Спуск с крутого склона при помощи альпенштока. Спуск с крутого склона и при помощи веревки. Подъем по крутому склону при помощи веревки. Переправа по бревну. Переправа по параллельно натянутым веревкам. Переправа при помощи вертикального маятника. Переправа при помощи горизонтального маятника. Навесная переправа. Переправа рюкзаков. Отработка навыков преодоления препятствий.

Туристские игры. Совместная подготовка, проведение и анализ проведения спортивно-туристских игр и краеведческих викторин.

Природоохранные акции. Совместная подготовка, осуществление и последующий анализ природоохранных акций: уборка мусора в близлежащих лесопарках и скверах; расчистка близлежащих родников; развешивание кормушек и скворечников для птиц; огораживание муравейников и т.п.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

№ п/п	Разделы программы	Кол – во часов			
		1 кл	2 кл	3 кл	
1	Теоретическая подготовка	14	12	10	
2	Практические занятия	16	18	18	
3	Соревновательная деятельность	4	4	6	