

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 31 Невского района Санкт-Петербурга**

“СОГЛАСОВАНО”

на методическом объединении
учителей технологии, ИЗО и
физической культуры
29.08.2025 г., протокол №2

Председатель МО: 
/ **А.В. Шевцова**/

“ПРИНЯТО”

решением Педагогического Совета
ГБОУ школы-интерната № 31
Невского района Санкт-Петербурга
29.08.2025 г., протокол №1

“УТВЕРЖДЕНО”

29.08. 2025 г. приказ № 142
Директор ГБОУ № 31:
 / **Иванова**/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности

«Спортивное ориентирование»

для 8Б и 8В класса

адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования обучающихся с нарушением слуха,
вариант 1.2 и вариант 2.2.2

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Воропаев Михаил Александрович

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности для учащихся 8б и 8в класса на 2025-2026 учебный год составлена в соответствии с ФГОС ООО с учетом проекта примерных адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с нарушением слуха, вариант 1.2 и вариант 2.2, разработанный Мин просвещения России (приказ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 31.05.2021 № 287), с учетом образовательных потребностей обучающихся с нарушением слуха.

Сведения о возможности реализовать программу в режиме дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по внеурочной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ...

Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физкультуре: социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта, СМС – сообщения.

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.

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

совершенствует и закрепляет знания, полученные на уроках математики, физкультуры. Содержание программы строится на основе деятельностного подхода. На каждом занятии осуществляется практическая и развивающая направленность учебнопознавательной деятельности учащихся, с применением исследовательской технологии и развития УУД в естественной природной среде, что соответствует требованиям ФГОС.

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

Настоящая программа рассчитана на слабослышащих учащихся 8б и 8 в классов. Курс «Спортивное ориентирование» изучается из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год. Срок реализации рабочей программы 4 года. Дальнейшее спортивное совершенствование рассчитано на подготовку в ДЮСШ по программе подготовки спортсменов массовых разрядов

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.

Коррекционная направленность программы

У детей с нарушенным слухом возникают специфические изменения в снижении двигательной памяти, степени функциональной активности вестибулярного аппарата, состояния двигательного анализатора, замедленность овладения двигательными навыками. Все это требует специального подхода в реализации программы. Поэтому направленность программы следующая: работа по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Специфика организации обучения слабослышащих детей отражена в: создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку.

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

Формами подведения итогов реализации программы являются:

→ контрольные тренировки (сдача нормативов по физподготовке, контрольные тесты на знания);

→ участие в соревнованиях;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 час (34 часа в год)

| № | Наименование разделов | Кол-во часов | Формы контроля |
|----------|------------------------------|---------------------|--|
| 1 | Введение | 1 | Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности |
| | Техника безопасности | 2 | Беседа, опрос |

| | | | |
|-----------|---|----|--|
| 3 | Топографические и спортивные карты. Условные знаки спортивных карт IOF. | 4 | Диагностика, анкетирование, анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности |
| 4 | Основы топографии | 2 | Наблюдение, зачёты, соревнования |
| 5 | Способы ориентирования. Компас | 4 | Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы |
| 6 | Личная гигиена и первая доврачебная помощь | 2 | Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы |
| 7 | Основы краеведения | 2 | Беседа, опрос, зачёт, диагностические игры, Конкурсы |
| 8 | Измерение расстояний. | 3 | Наблюдение, зачёты, соревнования |
| 9 | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка | 13 | Зачёты, соревнования |
| 10 | Подведение итогов | 1 | Беседа, опрос |
| | ИТОГО: | 34 | |

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, внемасштабные, 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, минисоревнования.

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 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.

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».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| I Четверть (8 часов) | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|--------------|------------------|------|
| № | Тема | Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся) | Речевой материал | Кол-во часов | Сроки выполнения | |
| | | | | | План | Факт |
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении занятий | Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, УТС по спортивному ориентированию | Меры безопасности, правила поведения, поход. | 1 | 03.09 | |
| 2. | История спортивного ориентирования | <i>Теория:</i> История спортивного ориентирования. Спортивная карта. Информация на карте. Масштаб карты. Способы определения расстояний на карте. | Личное, групповое, туристское снаряжение, укладка, рюкзак. | 1 | 10.09 | |
| 3. | ОФП. Игры. Комплекс ОРУ | <i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные. | Выносливость, терпение, труд. | 1 | 17.09 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------|--|
| 4. | Специализация. Изображение рельефа. Символьное изображение легенд | Теория: Изображение рельефа на картах. Детали рельефа. Горизонтальные линии Практика: Символьное изображение легенд КП. Пиктограммы. | Завязывание узлов: прямой, проводник, восьмерка, булинь... | 1 | 24.09 | |
| 5. | ОФП. Игры. Специальные беговые упражнения | <i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные. | Быстрота, сила, гибкость. | 1 | 01.10 | |
| 6. | Специализация. Легенды КП. | <i>Теория :</i> Легенды КП. Упражнения с дидактическим материалом. | Азимут, азимутальный отрезок. | 1 | 08.10 | |
| 7. | Специализация. Компас, его назначение. | <i>Теория:</i> Определение азимута на указанный объект. Движение по азимуту (на открытой местности и в хорошо проходимом лесу). Азимутальные дистанции и упражнения <i>Практика:</i> Определение азимута на указанный объект. Движение по азимуту (на открытой местности и в хорошо проходимом лесу). Азимутальные дистанции и | Туризм, Россия, развитие. | 1 | 15.10 | |

| | | упражнения.. | | | | |
|----------------------------|--|--|---|--------------|------------------|------|
| 8. | Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Гигиена спортсмена | Практика: Гигиена спортсмена. Соблюдение гигиенических основ физических упражнений - залог здорового образа жизни. Закаливание. | Утренняя зарядка, дневника самоконтроля . | 1 | 22.10 | |
| Итого: | | | | 8ч | | |
| II четверть(8часов) | | | | | | |
| № | Тема | Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся) | Речевой материал | Кол-во часов | Сроки выполнения | |
| | | | | | План | Факт |
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении занятий Основы гигиены и первая доврачебная помощь | Изучить понятие- Походная медицинская аптечка, использование лекарственных растений. Пищевые отравления, признаки отравления. Сроки хранения пищи и продуктов. Ядовитые растения, ягоды и грибы. Промывание желудка и оказание первой помощи при отравлениях. Меры профилактики. | Походная аптечка, отравления ядовитые. | 1 | 05.11 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|-------|--|
| 2. | Специализация Работа с картой. | Теория: Скоростное прохождение дистанции в заданном направлении, в условиях закрытого помещения. | Ориентирование, потерялся. | 1 | 12.11 | |
| 3. | Туризм. Узлы. | Практика: Узлы. Способы присоединения и связывания концов верёвки к опоре или объекту. | Пластичность, расслабления. | 1 | 19.11 | |
| 4. | ОФП. Игры по ориентированию. | <i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные. | Быт, привал, ночлег, тент. | 1 | 26.11 | |
| 5. | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Спортивные игры | Выполнять технические приемы игры в волейбол. Демонстрировать подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах. | Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку. | 1 | 03.12 | |

| 6. | Туризм. Понятие о страховке. | Практика: Виды страховки. Страховочная система. Карабин. | Полоса препятствий, взаимопомощь, команда, | 1 | 10.12 | |
|--------------------------------|------------------------------------|---|--|--------------|------------------|------|
| 7. | Специализация. Привязки к кп. | Теория: Выбор пути движения. «Заход» на КП. Привязки. | Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку. | 1 | 17.12 | |
| 8. | Основы топографии и ориентирования | Изучить Условные знаки спортивной карты: населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительный покров, местные предметы. Чтение и изображение топографических знаков. | Населенные пункты, гидрография, дорожная сеть, сооружения, растительность. | 1 | 24.12 | . |
| Итого: | | | | 16ч | | |
| III Четверть (11 часов) | | | | | | |
| № | Тема | Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся) | Речевой материал | Кол-во часов | Сроки выполнения | |
| | | | | | План | Факт |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|---|-------|--|
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении занятий Туристско-бытовые навыки юного туриста. | Установка палатки и размещение в ней вещей. Организация работы по устройству аварийного бивака (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания), заготовка дров. | Бивак, палатка, костер, дрова. | 1 | 14.01 | |
| 2. | ОФП. Игры упражнения на растяжку. | <i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные. | Дыхание, пульс, ЧСС | 1 | 21.01 | |
| 3. | Основы топографии и ориентирования | Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Изучить условия участие в соревнованиях по ориентированию. | Соревнования, чип, карта, старт, контрольный пункт, финиш. | 1 | 28.01 | |
| 4. | Специализация. Контрольные задания игры на внимания. | Практика: : Контрольные задания для оценки уровня развития внимания, памяти, анкетирование по краеведению и экологии, медицине. | Оказание первой доврачебной помощи. | 1 | 04.02 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|--|
| 5. | Краеведение и экология ОФП. Игры. | <i>Практика:</i> Мой город. Возникновение Санкт-Петербурга, его история, Героизм. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные | ЧСС. Дыхание, пульс, | 1 | 11.02 | |
| 6. | Специализация. Выбор темпа и ритма движения по дистанции. | <i>Теория:</i> Влияющие на выбор пути факторы. Выбор темпа и ритма движения. | Топография , спортивная карта. | 1 | 18.02 | |
| 7. | Моделирование участия в соревнованиях по ориентированию в закрытых помещениях. | <i>Практика:</i> - участие в соревнованиях; - учебно-тренировочный поход; - экологическая тропа; - общественно-полезная работа; | Пешеходный туризм, канава, бурелом, траверс, брод. | 1 | 25.02 | |
| 8. | ОФП. Игры. Специальные беговые упражнения | <i>Практика:</i> . Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные. | ЧСС. Дыхание, пульс, | 1 | 04.03 | |

| 9. | Краеведение и экология. Растительный мир. | Практика: Растительный и животный мир Ленинградской области | Условные знаки. | 1 | 11.03 | . |
|-----------------------------|--|---|--|--------------|------------------|------|
| 10. | Специализация. Игры и упражнения | <i>Практика:</i> Игры и упражнения технического уровня ориентирования: «Нахождение КП по заданному азимуту и расстоянию», поиск КП по памяти. Прохождение дистанции за лидером. | Система , усы, карабины, самостраховка. | 1 | 18.03 | |
| 11. | Основы топографии и ориентирования | Определение масштаба карты. Изучение форм рельефа на карте и на местности. "Путешествие" по карте. Изучить условия участие в соревнованиях по ориентированию. | Соревнования, чип, карта, старт, контрольный пункт, финиш. | 1 | 25.03 | |
| Итого: | | | | 27ч | | |
| IV Четверть (7часов) | | | | | | |
| № | Тема | Характеристика учебной деятельности обучающихся (основные виды учебной деятельности обучающихся) | Речевой материал | Кол-во часов | Сроки выполнения | |
| | | | | | План | Факт |
| 1. | Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности при проведении | Общая физическая подготовка, подвижные игры. Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках | Самоконтроль , врач , помогите. | 1 | 08.04 | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|-------|--|
| | занятий Общая и специальная физическая подготовка | | | | | |
| 2. | ОФП. Игры. кроссы | <i>Практика:</i> Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные. | Бивак, палатка, костер, дрова, обеззараживания | 1 | 15.04 | |
| 3. | Специализация. Влияющие на выбор пути факторы. | <i>Практика:</i> Влияющие на выбор пути факторы. Выбор темпа и ритма движения | Гидрография, растительный мир, животный мир. | 1 | 22.04 | |
| 4. | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Спортивные игры | Выполнять технические приемы игры в волейбол. Демонстрировать подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах. | Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку. | 1 | 29.04 | |
| 5. | Специализация. Упражнения с дидактическими материалами. | Практика: Упражнения на устойчивость и переключение внимания, развитие зрительной памяти, мышления, логики. | Масштаб, рельеф, карта. | 1 | 06.05 | |

| | | | | | | |
|---------------|---|---|--|------------|-------|--|
| 6. | Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка. Спортивные игры. | Выполнять технические приемы игры в волейбол. Демонстрировать подбрасывание и ловлю мяча индивидуально, в парах, в треугольниках, квадратах, кругах. | Волейбол. Мяч. Отбивать мяч рукой. Подбросить мяч вверх. Бросить мяч в стену. Перебросить мяч через сетку. | 1 | 13.05 | |
| 7. | Туристское и экскурсионное ориентирование. | Ориентирование по местным предметам. Определение азимута по карте. Определение азимута на ориентир. Прохождение азимутальных отрезков. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию. | Азимут, карта , ориентиры | 1 | 20.05 | |
| Итого: | | | | 34ч | | |

Лист коррекции программы

| № п/п | Тема, дата пропущенных уроков | Кол-во часов по теме | | Причина пропуска | Изменения в КТП, форма коррекции, даты |
|----------|----------------------------------|-------------------------|------|---------------------|--|
| | | план | факт | | |
| | | | | | |