

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Протокол педагогического совета № 1
от «31» августа 2023

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №174 от «31» августа 2023
И.о. директора ДДЮТ _____ С.В. Бурлак

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Спортивное ориентирование. Начальный уровень»

2 год обучения
Группа № 4
9 – 12 лет

Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа (всего 222 часа в год).
Количество детей в группе – 12 человек. Возраст учащихся 9-11 лет.

Задачи

Обучающие:

- приобретение навыка ориентирования по парку и по открытому лесу;
- приобретение навыка выбора маршрута на дистанциях по парку и открытому лесу;
- подготовка к соревнованиям районного и городского уровня, разбор итогов соревнований;
- сдача спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность выполнение 3 ю разряда.

Развивающие:

- развить умение выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- развить физические качества учащихся (повысить выносливость, развить скорость и ловкость);
- расширить общий кругозор через путешествия;
- развить умение объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- развить умения целеполагания, планирования, анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

Воспитательные:

- укрепить чувство гордости и любви к родному краю;
- умение аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- продолжить приобщение к здоровому образу жизни;
- развить самостоятельность и ответственность.

Содержание первого года обучения

Раздел I «Введение программу. Инструктаж по ОТ»

Тема «Знакомство с видом спорта «Спортивное ориентирование»»

Теория

Введение в суть вида спорта. Роль в жизни человека.

Тема «Инструктаж по ОТ»

Теория

Правила поведения на занятиях в спортивном зале и на улице, в транспорте, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию.

Раздел II «Состояние спортивного ориентирования в России и мире»

Тема «Краткий обзор состояния и развития спортивного ориентирования в России и мире»

Теория

Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования в России и за рубежом. Обзор результатов мировых и российских соревнований.

Раздел III «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»

Тема «Краткие сведения о строении и функциях организма человека»

Теория

Сведения о строении человеческого организма. Постановка дыхания в процессе занятий спортивным ориентированием.

Тема «Гигиена, режим, питание спортсмена»

Теория

Гигиена спортсмена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание спортсмена: значение питания. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Значение режима дня. Одежда для занятий.

Раздел IV «Техника и тактика спортивного ориентирования»

Тема «Ориентировании карты»

Теория

Условные знаки спортивной карты. Ориентирование карты по объектам, ориентирование карты с помощью компаса. Определение сторон горизонта по компасу.

Практика

Чтение карты. Ориентирование карты по компасу, ориентировать карты без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Разворот карты.

Тема «Дистанция в заданном направлении. Ориентирование по выбору.»

Теория

Выбор вариантов движения. Линейные ориентиры. Точечные объекты.

Практика

Прохождение дистанции в заданном направлении и дистанции по выбору. Тренировочные упражнения с картой и элементами карты.

Раздел V «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема «Развитие выносливости»

Практика

Различные варианты бега. Подвижные игры.

Тема «Развитие скорости»

Практика

Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, м. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения.

Тема «Развитие силы мышц»

Практика

Развитие силы мышц, задействованных при беге на спортивном ориентировании.

Тема «Развитие координации»

Практика

Упражнения на развитие координации в беге, статические упражнения.

Тема «Лыжная подготовка»

Практика

Начальная лыжная подготовка. Имитация лыжного хода. Упражнения на отработку техники лыжного хода коньком, полуконьком.

Раздел VI «Контрольные упражнения и соревнования»

Тема «Контрольные упражнения и соревнования»

Теория:

Контрольные тесты.

Практика:

Сдача спортивных нормативов. Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию для новичков. Сдача норм ГТО.

Раздел VII «Основы туристской подготовки»

Тема «Основы туристской подготовки»

Теория:

Основные навыки установки бивака. Туристское снаряжение.

Практика.

Поход выходного дня, выезд на местность

Подготовка участников нестационарных мероприятий в рамках оздоровительной кампании детей и молодежи Санкт-Петербурга. Введение. Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды. Питание в нестационарном мероприятии. Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия. Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды. Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту в условиях природной среды. Обеспечение безопасности передвижения по водным маршрутам на лодках.

Раздел VII «Подведение итогов»

Теория:

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

Планируемые результаты

Личностные

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут проявлять чувство гордости и любви к родному краю;
- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества; будут обладать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- будут бережно относиться к природе;
- будут проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.

Метапредметные

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качеств;
- расширят общий кругозор через путешествия;
- будут уметь объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют целеполагание, планирование, умение анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

Предметные

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут обладать умение ориентироваться по парку и открытому лесу;
- будут обладать навыком ориентирования по линейным и площадным объектам
- будут обладать навыком выбора маршрута по простой местности
- будут готовы к участию в соревнованиях районного и городского уровня, разбор итогов соревнований
- будут готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту и будут иметь возможность выполнить 3 ю разряд по спортивному ориентированию.

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата занятия | |
|-----|---|--------------|--------------|------|
| | | | План | Факт |
| 1. | «Введение программу. Инструктаж по ТБ» «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире» | 3 | 02.09.2023 | |
| 2. | «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире» «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Человеческий организм и спорт. | 3 | 06.09.2023 | |
| 3. | «Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Гигиена, режим дня, питание. «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры | 3 | 09.09.2023 | |
| 4. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки. «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры | 3 | 13.09.2023 | |
| 5. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов. Лабиринт. | 3 | 16.09.2023 | |
| 6. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки. | 3 | 20.09.2023 | |
| 7. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Понятие «ориентир»: линейный ориентиры. | 3 | 23.09.2023 | |
| 8. | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа. | 3 | 27.09.2023 | |
| 9. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 30.09.2023 | |
| 10. | «Основы туристской подготовки». Культура поведения в лесу. | 3 | 04.10.2023 | |
| 11. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации. | 3 | 07.10.2023 | |
| 12. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 11.10.2023 | |
| 13. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 14.10.2023 | |
| 14. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры. | 3 | 18.10.2023 | |
| 15. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Составление плана комнаты/квартиры | 3 | 21.10.2023 | |

| | | | | |
|-----|---|---|------------|--|
| 16. | «Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты. Игры. | 3 | 25.10.2023 | |
| 17. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований. | 3 | 28.10.2023 | |
| 18. | «Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты. | 3 | 01.11.2023 | |
| 19. | «Основы туристской подготовки». Безопасность и экологическая культура в лесу. | 3 | 08.11.2023 | |
| 20. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований по спортивному ориентированию. | 3 | 11.11.2023 | |
| 21. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 3 | 15.11.2023 | |
| 22. | «Общая и специальная физическая подготовка» | 3 | 18.11.2023 | |
| 23. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 3 | 22.11.2023 | |
| 24. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой. | 3 | 25.11.2023 | |
| 25. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой. | 3 | 29.11.2023 | |
| 26. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации. | 3 | 02.12.2023 | |
| 27. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой. | 3 | 06.12.2023 | |
| 28. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде. | 3 | 09.12.2023 | |
| 29. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 3 | 13.12.2023 | |
| 30. | «Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция/соревнования | 3 | 16.12.2023 | |
| 31. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости. | 3 | 20.12.2023 | |
| 32. | Подведение итогов первого полугодия. «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости. | 3 | 23.12.2023 | |
| 33. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 3 | 27.12.2023 | |
| 34. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде. | 3 | 10.01.2024 | |

| | | | | |
|-----|--|---|------------|--|
| 35. | «Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры. | 3 | 13.01.2024 | |
| 36. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой. | 3 | 17.01.2024 | |
| 37. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов. | 3 | 20.01.2024 | |
| 38. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка. | 3 | 24.01.2024 | |
| 39. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой. | 3 | 27.01.2024 | |
| 40. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде. | 3 | 31.01.2024 | |
| 41. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка. | 3 | 03.02.2024 | |
| 42. | «Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка. | 3 | 07.02.2024 | |
| 43. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 10.02.2024 | |
| 44. | «Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде. | 3 | 14.02.2024 | |
| 45. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка. | 3 | 17.02.2024 | |
| 46. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка. | 3 | 21.02.2024 | |
| 47. | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 3 | 24.02.2024 | |
| 48. | «Техника и тактика спортивного ориентирования» | 3 | 28.02.2024 | |
| 49. | «Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка. | 3 | 02.03.2024 | |
| 50. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания. | 3 | 06.03.2024 | |
| 51. | «Основы туристской подготовки». Устройство бивака. | 3 | 09.03.2024 | |
| 52. | «Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу. | 3 | 13.03.2024 | |
| 53. | «Общая и специальная физическая подготовка». Беговая подготовка | 3 | 16.03.2024 | |
| 54. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 20.03.2024 | |
| 55. | «Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости. | 3 | 23.03.2024 | |
| 56. | «Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты. | 3 | 27.03.2024 | |
| 57. | «Техника и тактика спортивного | 3 | 30.03.2024 | |

| | | | | |
|-----|--|-----|------------|--|
| | ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | | | |
| 58. | «Основы туристской подготовки». Устройство бивака. | 3 | 03.04.2024 | |
| 59. | «Основы туристской подготовки». Поход выходного дня. | 3 | 06.04.2024 | |
| 60. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой. | 3 | 10.04.2024 | |
| 61. | «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа. | 3 | 13.04.2024 | |
| 62. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору» | 3 | 17.04.2024 | |
| 63. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов. | 3 | 20.04.2024 | |
| 64. | «Контрольные упражнения и соревнования». Участие в соревнованиях/контрольная тренировка. | 3 | 24.04.2024 | |
| 65. | «Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость. Игры. | 3 | 27.04.2024 | |
| 66. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 04.05.2024 | |
| 67. | «Основы туристской подготовки». Гигиена и профилактика травматизма в условиях природной среды. | 3 | 08.05.2024 | |
| 68. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 11.05.2024 | |
| 69. | «Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака. | 3 | 15.05.2024 | |
| 70. | «Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов по итогу года. | 3 | 18.05.2024 | |
| 71. | «Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость. | 3 | 22.05.2024 | |
| 72. | «Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. | 3 | 25.05.2024 | |
| 73. | «Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака. | 3 | 29.05.2024 | |
| 74. | Итоговое занятие | 3 | 01.06.2024 | |
| | Итого | 222 | | |