

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. Основная»**

2 год обучения  
Группа № 12  
11 – 14 лет

**Кузнецов Александр Александрович,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа (всего 296 часа в год).  
Количество детей в группе – 10 человек. Возраст учащихся 11-14 лет.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- научить навыку ориентирования по лесной местности средней сложности;
- научить навыку выбора маршрута и прохождения по нему по лесной местности средней сложности;
- подготовка к соревнованиям городского и всероссийского уровня, разбор итогов соревнований;
- подготовить к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность выполнения юношеских разрядов и спортивных разрядов.

#### *Развивающие:*

- оптимизировать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- развить силовые качества, дыхательную и мышечную выносливость, эластичность суставов и связок;
- расширить через путешествия общекультурный кругозор;
- способствовать положительному самоутверждению личности;
- развивать навыки креативного самостоятельного мышления.

#### *Воспитательные:*

- укрепить чувство патриотизма, формировать активную позицию;
- сформировать навыки разрешения конфликтов;
- укрепить активную экологическую позицию; сформировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни;
- развивать инициативность, целеустремленность.

## **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*

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. Площадные ориентиры.

##### *Практика*

Прохождение дистанции в заданном направлении и дистанции по выбору. Тренировочные упражнения с картой и элементами карты. Движение по азимуту. Движение по «нитке». Порядок работы на контрольном пункте. «Зеленый змей»

#### **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*

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 патриотизм, активную позицию;
- овладеют навыками разрешения конфликтов;
- будут проявлять активную экологическую позицию;
- будут обладать устойчивой потребностью в здоровом образе жизни;
- будут проявлять инициативность, целеустремленность.

### **Метапредметные**

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут демонстрировать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- будут обладать силовыми качествами, дыхательную и мышечную выносливость, эластичность суставов и связок;
- разовьют общекультурный кругозор через путешествия;
- разовьют устойчивый положительный образ себя;
- будут проявлять навыки креативного самостоятельного мышления.

### **Предметные**

К концу второго года обучения учащиеся:

- смогут ориентироваться по лесной местности средней сложности;
- смогут выбирать маршрут и проходить по нему по лесной местности средней сложности;
- будут обладать достаточным навыком для участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня, уметь разбирать итоги соревнований;
- будут иметь опыт сдачи спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, иметь возможность выполнения спортивных разрядов.

## Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	01.09.2023	
2.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2	02.09.2023	
3.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	03.09.2023	
4.	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	08.09.2023	
5.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	09.09.2023	
6.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	4	10.09.2023	
7.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	15.09.2023	
8.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	16.09.2023	
9.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	17.09.2023	
10.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	2	22.09.2023	
11.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	23.09.2023	
12.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	4	24.09.2023	
13.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения на координацию.	2	29.09.2023	
14.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	30.09.2023	
15.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	01.10.2023	
16.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	06.10.2023	
17.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	07.10.2023	
18.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	4	08.10.2023	
19.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «Зеленый змей».	2	13.10.2023	

20.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2	14.10.2023	
21.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	4	15.10.2023	
22.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	20.10.2023	
23.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	21.10.2023	
24.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	22.10.2023	
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Работа с компасом.	2	27.10.2023	
26.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	28.10.2023	
27.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	29.10.2023	
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	03.11.2023	
29.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4	05.11.2023	
30.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2	10.11.2023	
31.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2	11.11.2023	
32.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	12.11.2023	
33.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	17.11.2023	
34.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	18.11.2023	
35.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	19.11.2023	
36.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	24.11.2023	
37.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2	25.11.2023	
38.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4	26.11.2023	
39.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	01.12.2023	
40.	«Контрольные упражнения и	2	02.12.2023	

	соревнования». Контрольные нормативы.			
41.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	03.12.2023	
42.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	08.12.2023	
43.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2	09.12.2023	
44.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4	10.12.2023	
45.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция по «нитке»	2	15.12.2023	
46.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	16.12.2023	
47.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	17.12.2023	
48.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	22.12.2023	
49.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2	23.12.2023	
50.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4	24.12.2023	
51.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	29.12.2023	
52.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Развитие концентрации внимания.	2	12.01.2024	
53.	«Подведение итогов»	2	13.01.2024	
54.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4	14.01.2024	
55.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2	19.01.2024	
56.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	20.01.2024	
57.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	4	21.01.2024	
58.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	26.01.2024	
59.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой и компасом.	2	27.01.2024	
60.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4	28.01.2024	
61.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2	02.02.2024	
62.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	03.02.2024	
63.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	4	04.02.2024	

64.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	09.02.2024	
65.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на развитие концентрации внимания.	2	10.02.2024	
66.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4	11.02.2024	
67.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на развитие концентрации внимания.	2	16.02.2024	
68.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	17.02.2024	
69.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	4	18.02.2024	
70.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	24.02.2024	
71.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	4	25.02.2024	
72.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	01.03.2024	
73.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц.	2	02.03.2024	
74.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4	03.03.2024	
75.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	09.03.2024	
76.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	10.03.2024	
77.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	15.03.2024	
78.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	16.03.2024	
79.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4	17.03.2024	
80.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	22.03.2024	
81.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	23.03.2024	
82.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4	24.03.2024	
83.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	29.03.2024	
84.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	30.03.2024	
85.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	31.03.2024	

86.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	05.04.2024	
87.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	06.04.2024	
88.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4	07.04.2024	
89.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольные нормативы.	2	12.04.2024	
90.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»	2	13.04.2024	
91.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4	14.04.2024	
92.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	19.04.2024	
93.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	20.04.2024	
94.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4	21.04.2024	
95.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.	2	26.04.2024	
96.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	27.04.2024	
97.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	28.04.2024	
98.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольные нормативы.	2	03.05.2024	
99.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	04.05.2024	
100.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4	05.05.2024	
101.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	10.05.2024	
102.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	11.05.2024	
103.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4	12.05.2024	
104.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	17.05.2024	
105.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	18.05.2024	
106.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном	4	19.05.2024	

	направлении.			
107.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция.	2	24.05.2024	
108.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	25.05.2024	
109.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	26.05.2024	
110.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	31.05.2024	
111.	«Подведение итогов»	2	01.06.2024	
112.	Итого	296		