

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»

3 год обучения
Группа № 11
12 – 15 лет

Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения.

На третьем году обучения дети совершенствуют свои технико-тактические навыки, совершенствуют технику бега, поддерживают физическую форму на высоком уровне. В группу на 3 году обучения принимаются дети 12-15 лет, сдавшие контрольные нормативы по физической подготовке.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- обучить навыку ориентирования по средней и сложной местности;
- обучить навыку ориентирования по спринтерским картам;
- обучить навыку выбора маршрута по средней и сложной местности;
- подготовить к соревнованиям всероссийского уровня, разбор итогов соревнований;
- подготовить к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, выполнение спортивных разрядов и КМС

Развивающие:

- оптимизировать навыки эффективного межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- продолжить развивать физическую подготовку: мышечную силу, гибкость, подвижность суставов;
- расширить через путешествия общекультурный кругозор; способствовать профессиональному самоопределению;
- сформировать навыки применения эвристических методов решения задач, целевого поиска информации и оптимального ее использования.

Воспитательные:

- сформировать активную гражданскую позицию;
- способствовать формированию необходимых деловых коммуникативных качеств
- повысить уровень экологической культуры;
- способствовать освоению способов физического саморазвития; развивать профессионально важные качества, необходимые для смежных со спортивным ориентированием профессий.

Планируемые результаты

К концу третьего года обучения учащиеся будут:

Предметные результаты

- уметь ориентироваться по средней и сложной местности;
- уметь ориентироваться по спринтерским картам;
- уметь выбрать маршрут по средней и сложной местности;
- подготовлены к соревнованиям всероссийского уровня, разбор итогов соревнований;
- готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, выполнение спортивных разрядов.

Метапредметные результаты

К концу третьего года обучения учащиеся

- иметь развитые навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- обладать высоким уровнем мышечной силы, гибкости, подвижности суставов;
- иметь широкий общекультурный кругозор;
- иметь возможность определить свой дальнейший путь в спортивном ориентировании и смежных профессиях;
- уметь применять эвристические методы решения задач.

Личностные результаты

Концу третьего года обучения учащиеся

- проявлять активную гражданскую позицию;
- иметь развитые коммуникативные качества;
- обладать высоким уровнем экологической культуры;
- знать способы физического саморазвития;
- разовьют профессионально важные качества, необходимые для смежных с туризмом профессий.

Календарно-тематическое планирование

3 год обучения

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ» «Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	4	03.09.2023	
2.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	3	05.09.2023	
3.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кросс.	3	07.09.2023	
4.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4	10.09.2023	
5.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка. Прыжки.	3	12.09.2023	
6.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	14.09.2023	
7.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	17.09.2023	
8.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	19.09.2023	
9.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	21.09.2023	
10.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	24.09.2023	
11.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	26.09.2023	
12.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	28.09.2023	
13.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	01.10.2023	
14.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	03.10.2023	
15.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	05.10.2023	
16.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	08.10.2023	
17.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	10.10.2023	
18.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	12.10.2023	
19.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении. Анализ gps-треков.	4	15.10.2023	
20.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	17.10.2023	
21.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	19.10.2023	
22.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении. Анализ gps-треков.	4	22.10.2023	
23.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	24.10.2023	
24.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	26.10.2023	

25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	29.10.2023	
26.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	3	31.10.2023	
27.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	02.11.2023	
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	05.11.2023	
29.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	07.11.2023	
30.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	09.11.2023	
31.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	12.11.2023	
32.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Прыжки	3	14.11.2023	
33.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	16.11.2023	
34.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	19.11.2023	
35.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	3	21.11.2023	
36.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	23.11.2023	
37.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Анализ gps-треков.	4	26.11.2023	
38.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	28.11.2023	
39.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	30.11.2023	
40.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Анализ gps-треков.	4	03.12.2023	
41.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	05.12.2023	
42.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	07.12.2023	
43.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	10.12.2023	
44.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	12.12.2023	
45.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	14.12.2023	
46.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	17.12.2023	
47.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	19.12.2023	
48.	«Общая и специальная физическая подготовка». Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	21.12.2023	
49.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	4	24.12.2023	
50.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция в заданном направлении	3	26.12.2023	
51.	Подведение итогов. «Общая и специальная физическая подготовка»	3	28.12.2023	

52.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	09.01.2024	
53.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	11.01.2024	
54.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	14.01.2024	
55.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	16.01.2024	
56.	«Общая и специальная физическая подготовка» Кроссовая подготовка. Силовые упражнения.	3	18.01.2024	
57.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	21.01.2024	
58.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте. Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.	3	23.01.2024	
59.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту.	3	25.01.2024	
60.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	28.01.2024	
61.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	30.01.2024	
62.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	01.02.2024	
63.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	04.02.2024	
64.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	06.02.2024	
65.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	08.02.2024	
66.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	11.02.2024	
67.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.	3	13.02.2024	
68.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	15.02.2024	
69.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	18.02.2024	
70.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	20.02.2024	
71.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.	3	22.02.2024	
72.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	25.02.2024	
73.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	27.02.2024	
74.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	29.02.2024	
75.	«Основы туристской подготовки». Туристское снаряжение.	4	03.03.2024	
76.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	05.03.2024	
77.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	07.03.2024	
78.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	10.03.2024	
79.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	12.03.2024	
80.	«Общая и специальная физическая подготовка» Беговая подготовка	3	14.03.2024	

81.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Городской спринт	4	17.03.2024	
82.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	19.03.2024	
83.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	21.03.2024	
84.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция по «нитке»	4	24.03.2024	
85.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	26.03.2024	
86.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	28.03.2024	
87.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция по «нитке»	4	31.03.2024	
88.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	02.04.2024	
89.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	04.04.2024	
90.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Дистанция по «нитке»	4	07.04.2024	
91.	«Основы туристской подготовки». Основные навыки установки бивака	3	09.04.2024	
92.	«Общая и специальная физическая подготовка» Скоростная работа. Силовая подготовка	3	11.04.2024	
93.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	14.04.2024	
94.	«Общая и специальная физическая подготовка» Скоростная работа. Силовая подготовка	3	16.04.2024	
95.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пребывания в населенных пунктах и при переездах на транспорте.	3	18.04.2024	
96.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности пешеходного передвижения по маршруту.	4	21.04.2024	
97.	«Общая и специальная физическая подготовка» Скоростная работа. Силовая подготовка	3	23.04.2024	
98.	«Общая и специальная физическая подготовка» Скоростная работа. Силовая подготовка	3	25.04.2024	
99.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	28.04.2024	
100.	«Общая и специальная физическая подготовка» Скоростная работа. Силовая подготовка	3	30.04.2024	
101.	«Основы туристской подготовки». Питание в нестационарном мероприятии.	3	02.05.2024	
102.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня, выезд на местность	4	05.05.2024	
103.	«Общая и специальная физическая подготовка»	3	07.05.2024	
104.	«Общая и специальная физическая подготовка» Скоростная работа. Силовая подготовка	3	09.05.2024	
105.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в условиях природной среды.	4	12.05.2024	
106.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня, выезд на местность	3	14.05.2024	
107.	«Общая и специальная физическая подготовка» Скоростная работа	3	16.05.2024	
108.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	4	19.05.2024	
109.	«Основы туристской подготовки». Гигиена и профилактика травматизма участника нестационарного мероприятия. «Общая и специальная физическая подготовка»	3	21.05.2024	

110.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа	3	23.05.2024	
111.	"итоговое занятие"	4	26.05.2024	
	Итого	370		