

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»**

1 год обучения  
Группа № 6  
8 – 10 лет

**Поташева Татьяна Валентиновна,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса первого года обучения**

Занятия проходят два раза в неделю: одно занятие - два академических часа, другое занятие – выездное в выходной день четырёхчасовое (всего 222 часа в год).

Количество детей в группе – 15 человек. Возраст учащихся 8 – 10 лет.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- научить начальному навыку спортивного ориентирования;
- научить начальному навыку туристской подготовки;
- создать условия для успешной сдачи нормативов по бегу и ОФП для конкретного возраста детей, выполнения учащимися 3 юношеского разряда по ориентированию.

#### *Развивающие:*

- развивать умение взаимодействовать со сверстниками;
- развивать ответственность за систематическое посещение занятий и подготовку к занятиям;
- развить физические качества учащихся (повысить выносливость, развить скорость и ловкость).

#### *Воспитательные:*

- сформировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитывать бережное отношение к природе.

## **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**

### ***Предметные***

К концу первого года обучения учащиеся:

- Смогут ориентироваться на пришкольном участке и приобретут начальный навык ориентирования в парках города;
- Познакомятся с начальным уровнем устройства бивака;
- Будут обладать достаточным уровнем физической формы для сдачи контрольных нормативов и иметь возможность выполнения 3ю разряда

### ***Личностные***

К концу первого года обучения учащиеся:

- Будут проявлять желание к занятиям спортом и спортивным ориентированием, в частности;
- Будут проявлять интерес к ЗОЖ;
- будут бережно относиться к природе.

### ***Метапредметные***

К концу первого года обучения учащиеся:

- овладеют навыком взаимодействия со сверстниками;
- будут иметь понимание необходимости систематического посещения занятий;
- будут иметь более высокий уровень общей физической подготовки.

## Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
				План	Факт
1	1	Знакомство с видом спорта «Спортивное ориентирование». Инструктаж по охране труда	2	01.09.2023	
2	3	Человеческий организм и спорт.	2	02.09.2023	
3	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	02.09.2023	
4	3	Гигиена спортсмена, режим дня, питание	2	08.09.2023	
5	4	Техника и тактика СО. Условные знаки.	2	09.09.2023	
6	5	ОФП и СФП. Скоростная работа.	2	09.09.2023	
7	4	Техника и тактика СО. Условные знаки.	2	15.09.2023	
8	6	Сдача спортивных нормативов. Лабиринт.	2	16.09.2023	
9	4	Техника и тактика СО. Условные знаки.	2	16.09.2023	
10	4	Понятие «ориентир»: линейный ориентиры.	2	22.09.2023	
11	5	ОФП и СФП. Скоростная работа.	2	23.09.2023	
12	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	23.09.2023	
13	7	Тур.подготовка. Культура поведения в лесу.	2	29.09.2023	
14	5	ОФП и СФП. Развитие координации.	2	30.09.2023	
15	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	30.09.2023	
16	2	Обзор спортивного ориентирования в России и мире	2	06.10.2023	
17	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	07.10.2023	

18	4	Техника и тактика СО. Составление плана комнаты/квартиры	2	07.10.2023	
19	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	13.10.2023	
20	5	ОФП и СФП. Эстафеты. Игры.	2	14.10.2023	
21	4	Техника и тактика СО. Правила соревнований.	2	14.10.2023	
22	6	Соревнования внутри группы. Эстафеты.	2	20.10.2023	
23	7	Турбыт. Безопасность и экологическая культура в лесу.	2	21.10.2023	
24	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	21.10.2023	
25	4	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	27.10.2023	
26	5	ОФП и СФП. Развитие силы мышц	2	28.10.2023	
27	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	28.10.2023	
28	4	Техника и тактика спортивного ориентирования	2	03.11.2023	
29	5	Беговая подготовка	2	10.11.2023	
30	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	11.11.2023	
31	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	11.11.2023	
32	7	Основы туристской подготовки	2	17.11.2023	
33	4	Техника и тактика СО. Спортивные игры.	2	18.11.2023	
34	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	18.11.2023	
35	6	Тесты по условным знакам.	2	24.11.2023	
36	5	ОФП и СФП. Развитие координации.	2	25.11.2023	
37	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	25.11.2023	
38	7	Тур.подготовка. Безопасность при нахождении в природной среде.	2	01.12.2023	

39	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	02.12.2023	
40	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	02.12.2023	
41	6	Соревнования внутри группы. Контрольная дистанция по СО	2	08.12.2023	
42	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	09.12.2023	
43	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	09.12.2023	
44	6	Контрольные упражнения и соревнования	2	15.12.2023	
45	5	ОФП и СФП. Упражнения со спортивной картой.	2	16.12.2023	
46	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	16.12.2023	
47	7	Тур.подготовка. Безопасность при нахождении в природной среде.	2	22.12.2023	
48	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	23.12.2023	
49	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	23.12.2023	
50	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	29.12.2023	
51	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	30.12.2023	
52	8	Подведение итогов первого полугодия.	2	30.12.2023	
53	6	Сдача нормативов.	2	12.01.2024	
54	5	Лыжная подготовка. Тренировка выносливости	2	13.01.2024	
55	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	13.01.2024	
56	7	Тур.подготовка. Безопасность при нахождении в природной среде.	2	19.01.2024	
57	5	Лыжная подготовка. Отработка техники хода	2	20.01.2024	
58	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	20.01.2024	

59	6	Соревнования внутри группы. Контрольная дистанция по СО	2	26.01.2024	
60	5	Лыжная подготовка. Тренировка выносливости	2	27.01.2024	
61	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	27.01.2024	
62	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	02.02.2024	
63	5	Лыжная подготовка. Отработка техники хода	2	03.02.2024	
64	4	Основные технические приемы СО	2	03.02.2024	
65	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	09.02.2024	
66	5	Лыжная подготовка. Техника спусков и подъемов	2	10.02.2024	
67	4	Основные технические приемы СО	2	10.02.2024	
68	6	Контрольные упражнения и соревнования	2	16.02.2024	
69	5	Лыжная подготовка. Эстафета.	2	17.02.2024	
70	4	Основные технические приемы СО	2	17.02.2024	
71	7	Турбыт. Питание в походе	2	24.02.2024	
72	5	Лыжная подготовка.	2	24.02.2024	
73	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания. Инструктаж по охране труда	2	01.03.2024	
74	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	02.03.2024	
75	5	Лыжная подготовка. Тренировка выносливости	2	02.03.2024	
76	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	09.03.2024	
77	7	Тур. подготовка. Экологическая культура в лесу.	2	09.03.2024	
78	5	Лыжная подготовка. Отработка техники хода	2	15.03.2024	

79	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	16.03.2024	
80	7	Тур. подготовка. Экологическая культура в лесу.	2	16.03.2024	
81	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	22.03.2024	
82	6	Контрольные упражнения. Эстафеты.	2	23.03.2024	
83	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	23.03.2024	
84	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	29.03.2024	
85	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	30.03.2024	
86	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	30.03.2024	
87	7	Поход выходного дня	2	05.04.2024	
88	4	Техника и тактика СО. Работа с картой.	2	06.04.2024	
89	5	ОФП и СФП. Скоростная работа.	2	06.04.2024	
90	7	Поход выходного дня	2	12.04.2024	
91	4	Техника и тактика СО. Дистанция «по выбору»	2	13.04.2024	
92	6	Сдача контрольных нормативов.	2	13.04.2024	
93	7	Правила участия в соревнованиях в природной среде.	2	19.04.2024	
94	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	20.04.2024	
95	6	Соревнования. Контрольная дистанция по СО	2	20.04.2024	
96	5	ОФП и СФП. Работа на выносливость Игры.	2	26.04.2024	
97	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	27.04.2024	
98	7	Тур.подготовка. профилактика травматизма в природной среды.	2	27.04.2024	

99	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	03.05.2024	
100	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	04.05.2024	
101	7	Обеспечение безопасности быта в природой среде.	2	04.05.2024	
102	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	10.05.2024	
103	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	11.05.2024	
104	6	Сдача контрольных нормативов по итогу года.	2	11.05.2024	
105	5	ОФП и СФП. Работа на выносливость	2	17.05.2024	
106	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	18.05.2024	
107	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	18.05.2024	
108	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	24.05.2024	
109	6	Дистанция в заданном направлении.	2	25.05.2024	
110	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	25.05.2024	
111	8	Итоговое занятие	2	31.05.2024	
		Итого	222		