

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 № 3
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	03.09.2023	
2	3	Человеческий организм и спорт.	2	03.09.2023	
3	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	04.09.2023	
4	4	Техника и тактика спортивного ориентирования	2	10.09.2023	
5	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	10.09.2023	
6	3	Гигиена спортсмена, режим дня, питание	2	11.09.2023	
7	4	Техника и тактика СО. Условные знаки.	2	17.09.2023	
8	5	ОФП и СФП. Скоростная работа.	2	17.09.2023	
9	4	Техника и тактика СО. Условные знаки.	2	18.09.2023	
10	6	Сдача спортивных нормативов. Лабиринт.	2	24.09.2023	
11	4	Техника и тактика СО. Условные знаки.	2	24.09.2023	
12	4	Понятие «ориентир»: линейный ориентиры.	2	25.09.2023	
13	5	ОФП и СФП. Скоростная работа.	2	01.10.2023	
14	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	01.10.2023	
15	7	Тур.подготовка. Культура поведения в лесу.	2	02.10.2023	
16	5	ОФП и СФП. Развитие координации.	2	08.10.2023	
17	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	08.10.2023	

18	2	Обзор спортивного ориентирования в России и мире	2	09.10.2023	
19	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	15.10.2023	
20	4	Техника и тактика СО. Составление плана комнаты/квартиры	2	15.10.2023	
21	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	16.10.2023	
22	5	ОФП и СФП. Эстафеты. Игры.	2	22.10.2023	
23	4	Техника и тактика СО. Правила соревнований.	2	22.10.2023	
24	6	Соревнования внутри группы. Эстафеты.	2	23.10.2023	
25	7	Турбыт. Безопасность и экологическая культура в лесу.	2	29.10.2023	
26	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	29.10.2023	
27	4	Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	30.10.2023	
28	5	ОФП и СФП. Развитие силы мышц	2	05.11.2023	
29	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	05.11.2023	
30	5	Беговая подготовка	2	06.11.2023	
31	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	12.11.2023	
32	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	12.11.2023	
33	7	Основы туристской подготовки	2	13.11.2023	
34	4	Техника и тактика СО. Спортивные игры.	2	19.11.2023	
35	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	19.11.2023	
36	6	Тесты по условным знакам.	2	20.11.2023	
37	5	ОФП и СФП. Развитие координации.	2	26.11.2023	

38	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	26.11.2023	
39	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	27.11.2023	
40	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	03.12.2023	
41	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	03.12.2023	
42	6	Соревнования внутри группы. Контрольная дистанция по СО	2	04.12.2023	
43	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	10.12.2023	
44	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	10.12.2023	
45	6	Контрольные упражнения и соревнования	2	11.12.2023	
46	5	ОФП и СФП. Упражнения со спортивной картой.	4	17.12.2023	
47	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	17.12.2023	
48	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	18.12.2023	
49	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	24.12.2023	
50	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	24.12.2023	
51	6	Сдача нормативов.	2	25.12.2023	
52	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	31.12.2023	
53	8	Подведение итогов первого полугодия.	2	31.12.2023	
54	5	Лыжная подготовка. Тренировка выносливости	2	14.01.2024	
55	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	14.01.2024	
56	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	15.01.2024	
57	5	Лыжная подготовка. Отработка техники хода	2	21.01.2024	

58	4	Техника и тактика СО. Упражнения с картой.	2	21.01.2024	
59	6	Соревнования внутри группы. Контрольная дистанция по СО	2	22.01.2024	
60	5	Лыжная подготовка. Тренировка выносливости	2	28.01.2024	
61	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	28.01.2024	
62	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	29.01.2024	
63	5	Лыжная подготовка. Отработка техники хода	2	04.02.2024	
64	4	Основные технические приемы СО	2	04.02.2024	
65	7	Тур.подготовка.Безопасность при нахождении в природной среде.	2	05.02.2024	
66	5	Лыжная подготовка. Техника спусков и подъемов	2	11.02.2024	
67	4	Основные технические приемы СО	2	11.02.2024	
68	6	Контрольные упражнения и соревнования	2	12.02.2024	
69	5	Лыжная подготовка. Эстафета.	2	18.02.2024	
70	4	Основные технические приемы СО	2	18.02.2024	
71	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	19.02.2024	
72	7	Турбыт. Питание в походе	2	25.02.2024	
73	5	Лыжная подготовка.	2	25.02.2024	
74	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания. Инструктаж по охране труда	2	26.02.2024	
75	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	03.03.2024	
76	5	Лыжная подготовка. Тренировка выносливости	2	03.03.2024	
77	6	Дистанция в заданном направлении.	2	04.03.2024	

78	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	10.03.2024	
79	7	Тур. подготовка. Экологическая культура в лесу.	2	10.03.2024	
80	5	Лыжная подготовка. Отработка техники хода	2	11.03.2024	
81	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	17.03.2024	
82	7	Тур. подготовка. Экологическая культура в лесу.	2	17.03.2024	
83	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	18.03.2024	
84	6	Контрольные упражнения. Эстафеты.	2	24.03.2024	
85	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	24.03.2024	
86	5	ОФП и СФП. Спортивные игры	2	25.03.2024	
87	4	Техника и тактика СО. Упражнения на концентрация внимания.	2	31.03.2024	
88	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	31.03.2024	
89	7	Поход выходного дня	2	01.04.2024	
90	4	Техника и тактика СО. Работа с картой.	2	07.04.2024	
91	5	ОФП и СФП. Скоростная работа.	2	07.04.2024	
92	7	Поход выходного дня	2	08.04.2024	
93	4	Техника и тактика СО. Дистанция «по выбору»	2	14.04.2024	
94	6	Сдача контрольных нормативов.	2	14.04.2024	
95	7	Правила участия в соревнованиях в природной среде.	2	15.04.2024	
96	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	21.04.2024	
97	6	Соревнования. Контрольная дистанция по СО	2	21.04.2024	

98	5	ОФП и СФП. Работа на выносливость Игры.	2	22.04.2024	
99	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	28.04.2024	
100	7	Тур.подготовка. профилактика травматизма в природной среды.	2	28.04.2024	
101	5	ОФП и СФП. Развитие скорости.	2	29.04.2024	
102	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	05.05.2024	
103	7	Обеспечение безопасности быта в природой среде.	2	05.05.2024	
104	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	06.05.2024	
105	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	12.05.2024	
106	6	Сдача контрольных нормативов по итогу года.	2	12.05.2024	
107	5	ОФП и СФП. Работа на выносливость	2	13.05.2024	
108	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	19.05.2024	
109	7	Тур.подготовка. Устройство бивака	2	19.05.2024	
110	4	Техника и тактика СО. Дистанция в заданном направлении.	2	20.05.2024	
111	8	Итоговое занятие	2	26.05.2024	
		Итого	222		