

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 № 2  
9 – 12 лет

**Суворкина Татьяна Павловна,**  
педагог дополнительного образования

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

Возраст обучающихся 9-12 лет

На втором году обучения продолжается формирование необходимых в спортивном ориентировании умений и навыков. Повышается сложность дистанций и районов, в которых проводятся тренировки и соревнования. Предъявляются более высокие требования к физической, технико-тактической и психологической подготовке. В объединение могут приниматься дети, чья физическая и психологическая подготовка соответствует основному контингенту группы или же спортсмены, ранее занимавшиеся спортивным ориентированием в другом учреждении. Группа разновозрастная. В объединении занимаются как девочки, так и мальчики.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- Закрепление навыков ориентирования на пришкольной территории и в парках
- Формирование навыков ориентирования в лесопарковой и лесной зонах
- Изучение тактических приемов ориентирования
- Участие в соревнованиях, разбор итогов соревнований
- Сдача спортивных нормативов.

#### **Развивающие:**

- Развивать физические качества: скоростные навыки, координацию, общую физическую выносливость;
- Расширить общий кругозор через путешествия;
- Сформировать навыки реалистичной оценки себя и окружающих;
- Способствовать развитию познавательных психических процессов
- Развивать умение использовать различные источники информации.

#### **Воспитательные:**

- Формировать мотивацию к занятиям спортивным ориентированием
- Сформировать умение выстраивать эффективную коммуникацию с ровесниками;
- Воспитывать бережное отношение к природе;
- Формировать представление о здоровом образе жизни;
- Воспитывать чувство личной ответственности, развивать умение преодолевать трудности.

### **Планируемые результаты.**

К концу первого года обучения учащиеся будут:

#### **Предметные результаты.**

- уметь ориентироваться по пришкольному участку и простому парку
- знать условные знаки спортивной карты, понимать, как выглядят объекты на карте и на местности
- уметь выбирать маршрут по пришкольному участку
- участвовать в соревнованиях для новичков, разбирать итоги соревнований
- иметь опыт сдачи спортивных нормативов.
- Владеть правильной техникой бега

#### **Метапредметные результаты.**

- владеть начальными навыками эффективной работы в коллективе;
- владеть скоростными навыками, координацией, проявлять общую физическую выносливость;
- расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь в спортивной деятельности и

- смежных профессиях,
- будут обладать навыками самостоятельной познавательной деятельности.

### Личностные результаты:

К концу обучения учащиеся:

- будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- освоят способы физического саморазвития;
- будут проявлять морально-волевые и профессионально важные качества.

### Календарно-тематическое планирование

«Спортивное ориентирование»

2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Номер раздела	Дата занятия	
				План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	03.09.23	
2	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	2		
3	Развитие двигательной активности	2	5		
4	Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта.	1	3	05.09.23	
5	Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.	1	2		
6	Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта.	2	3	06.09.23	
7	Знакомство с компасом. Определение сторон света	2	4	12.09.23	
8	Правила поведения в лесу.	1	7	13.09.23	
9	Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта.	1	3		
10	Входные контрольные нормативы	2	6	17.09.23	
11	Бег по пересеченной местности. Развитие координационных способностей.	2	5		
12	Правила установки палаток. Организация лагеря.	2	7	19.09.23	
13	Участие в соревнованиях	2	6	20.10.23	

14	Условные знаки спортивных карт. Рельеф и гидрография.	2	4	24.09.23	
15	Упражнения на развитие выносливости. Физическая подготовка ориентировщика.	2	5		
16	Упражнения на развитие выносливости. Физическая подготовка ориентировщика. Условные знаки спортивных карт. Рельеф и гидрография.	2	4	26.09.23	
17	Условные знаки спортивных карт. Знаки растительности.	2	4	27.09..23	
18	Условные знаки спортивных карт. Искусственные сооружения.	2	4	01.10.23	
19	Развитие специальной выносливости	2	5		
20	Подвижные игры и эстафеты.	2	5	03.10.23	
21	Легенды КП. Взятие кп по легенде..	2	4	04.10.23	
22	Основы туристской подготовки. Особенности передвижения походной колонны. Техника преодоления препятствий.	2	7	10.10.23	
23	Правила спортивного ориентирования	2	4	11.10.23	
24	Виды соревнований по спортивному ориентированию	2	4	15.10.23	
25	Развитие быстроты	2	5		
26	Легенды контрольных пунктов. Числовое обозначение КП.	2	4	17.10.23	
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	2	5	18.10.23	
28	Упражнения на развитие быстроты и координации.	2	5	24.10.23	
29	Участие в соревнованиях.	2	6	25.10.23	
30	Командные игры.	2	5	31.10.23	
31	Порядок работы на контрольном пункте. Работа с электронной отметкой.	2	4	01.11.23	
32	Развитие общей выносливости.	4	5	05.11.23	
33	Ориентирование в закрытых помещениях	2	4	07.11.23	
34	Организация полевого лагеря.	2	7	08.11.23	

35	Подвижные игры и эстафеты.	2	5	14.11.23	
36	Ориентирование в парковой зоне.	2	4	15.11.23	
37	Ориентирование на пришкольной территории.	4	4	19.11.23	
38	Тестирование на техническую подготовку	2	6	21.11.23	
39	Способы установки палаток. Организация туристского быта.	2	7	22.11.23	
40	Общая физическая подготовка	2	5	28.11.23	
41	Бег по пересеченной местности	2	6	29.11.23	
42	Профилактика заболеваний. Основы первой доврачебной помощи.	4	7	03.12.23	
43	Правила безопасности при потере ориентировки.	2	6	05.12.23	
44	Основы туристской подготовки.	2	7	06.12.23	
45	Ориентирование в парковой зоне.	2	4	12.12.23	
46	Упражнения на развитие гибкости, развитие подвижности суставов.	2	5	13.12.23	
47	Организация общего туристского стола.	4	7	17.12.23	
48	Контрольные упражнения	2	6	19.12.23	
49	Подведение итогов полугодия.	2	7	20.12.23	
50	Техника преодоления естественных препятствий.	2	7	26.12.23	
51	Подведение итогов	2	8	27.12.23	
52	Техника бега по направлению. Взятие азимута.	2	4	09.01.24	
53	Командные игры.	2	5	10.01.24	
54	Выполнение походных должностей.	2	7	16.01.24	
55	Контрольные нормативы по лыжной подготовке	2	6	17.01.24	
56	Развитие скоростных способностей	4	5	21.01.24	
57	Основы туристской подготовки.	2	7	23.01.24	
58	Развитие скоростных способностей.	2	5	24.01.24	

59	Основы лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ.	2	5	30.01.24	
60	Основы классического лыжного хода.	2	5	31.01.24	
61	Основы конькового лыжного хода	4	5	04.02.24	
62	Знакомство с простейшими узлами.	2	7	06.02.24	
63	Преодоление подъемов и спусков на лыжах.	2	5	07.02.24	
64	Техника лыжного ориентирования.	2	4	13.02.24	
65	Ориентирование в парковой зоне.	2	4	14.02.24	
66	Командные игры. Общая физическая подготовка	4	5	18.02.24	
67	Основы туристической подготовки	2	7	20.02.24	
68	Тренировочная дистанция «маркир».	2	4	21.02.24	
69	Изучение условных знаков: скалы и камни.	2	4	27.02.24	
70	Развитие двигательной активности.	2	5	28.02.24	
71	Инструктаж по ОТ	1	1	03.03.24	
72	Развитие познавательных психических процессов. Ориентирование по памяти.	3	4		
73	Зачетная дистанция.	2	6	05.03.24	
74	Чтение карты в сочетании с физической нагрузкой.	2	4	06.03.24	
75	Бег вдоль линейных ориентиров.	2	4	12.03.24	
76	Упражнения на развитие специальной выносливости	2	5	13.03.24	
77	Бег по пересеченной местности.	4	5	17.03.24	
78	Упражнения на развитие внимания, памяти, скорости мышления.	2	4	19.03.24	
79	Командные игры.	2	5	20.03.24	
80	Общая физическая подготовка	2	5	26.03.24	
81	Преодоление длинных перегонов	2	4	27.03.24	
82	Отработка выбора варианта движения между пунктами	2	4	02.04.24	
83	Контрольные упражнения	2	6	03.04.24	
84	Изучение узлов	1	7	07.04.24	

85	Чтение микрорельефа	3	4		
86	Изучение узлов	2	7	09.04.24	
87	Отработка коротких перегонов	2	4	10.04.24	
88	контрольные упражнения	2	6	16.04.24	
89	Развитие специальной выносливости	2	5	17.04.24	
90	Оценка расстояния на пересеченной местности	2	4	21.04.24	
91	Развитие специальной выносливости	2	5		
92	Отработка дистанции “спринт” в городских условиях	2	4	23.04.24	
93	Основы туристской подготовки	2	7	24.04.24	
94	Развитие гибкости и подвижности суставов	2	5	30.04.24	
95	Организация полевого лагеря	4	7	05.04.24	
96	Техника бега по направлению	2	4	07.05.24	
97	Развитие скоростных способностей	2	5	08.05.24	
98	Развитие скоростных способностей	2	5	14.05.24	
99	Отработка легенд спринтерских карт	2	4	15.05.24	
100	Контрольная дистанция и работа над ошибками	4	6	19.05.24	
101	Отработка быстрого выхода с контрольного пункта	2	4	21.05.24	
102	Установка палаток	2	7	22.05.24	
103	Бег вдоль линейных ориентиров	2	4	28.05.24	
104	Подведение итогов	2	8	29.05.24	
	итога	222			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. **Вводное занятие. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Техника безопасности.** Правила поведения в спортивном зале, в электричках, в лесу. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой, обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий по спортивному ориентированию. Формы и методы: Беседа.  
**Практическая часть.** Знакомство: Игра «Снежный ком».
2. **Краткий обзор состояния и развития ориентирования в России и за рубежом.**

Характеристика спортивного ориентирования, как вида спорта и, как вида отдыха. Краткий исторический обзор развития спортивного ориентирования у нас в стране и за рубежом. Виды соревнований в ориентирование.

Формы и методы: Беседа, демонстрация фотографий, видеосюжетов.

### **3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.**

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

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

- **Гигиена тренировочных занятий, режим, питание.** Понятие о гигиене. Личная гигиена занимающегося: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, купание). Питание. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Формы и методы: Беседа.

- **Врачебный контроль, самоконтроль.** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным ориентированием

Формы и методы: Беседа.

### **4. Техника и тактика спортивного ориентирования.**

- **Спортивный инвентарь.** Снаряжение для занятий спортивным ориентированием. Обувь, одежда, компас, средства отметки.
- **Легенды контрольных пунктов.** Общая информация на легендах (возрастная группа, длина дистанции, общий набор высоты, описание точки начала ориентирования, описание маркированных участков). Порядковый номер КП. Цифровое обозначение КП. Описание расположения КП среди ему подобных. Характеристики объектов КП. Дополнительная информация о характере объекта. Размеры объекта. Местоположение знака КП относительно объекта КП. Прочая информация постановки, имеющая важное значение для спортсмена.
- **Условные знаки спортивных карт.** Виды условных знаков (точечные, линейные, площадные, внемасштабные). Условные обозначения ориентиров. Проходимость местности. Цвета карты. Цвет и знаки обозначения дистанции. Знакомство и изучение.
- **Чтение карты.** Ориентирование карты. Умение ориентировать карту без компаса. Умение удобно и правильно держать карту. Чтение условных знаков вдоль линейных, площадных ориентиров, по отдельным объектам, по рельефу. Разворот карты.
- **Порядок работы на контрольном пункте.** Контрольный пункт – оборудование, система отметки. Взятие КП. Приход, уход на КП.
- **Компас и его использование.** Определение сторон горизонта по компасу. Ориентирование карты по компасу.
- **Тактическая подготовка.** Понятие о тактике поведения на соревнованиях и тренировочных занятиях.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

- **Упражнения для развития выносливости.** Различные варианты ходьбы и бега. Подвижные игры. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол. Различные прогулки, туристские походы.
- **Упражнения для развития быстроты.** Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60, 100, м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения.

- **Упражнение на развитие силы.** Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Приседания на двух и одной ногах Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, Наклоны, повороты, вращательные движения корпуса, поднимание ног в положении лёжа, удержание угла в вися, различные упоры, визы, лазанье и перелезание. Упражнения с набивными мячами,
- **Упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движения.** Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.
- **Основы техники бега.** Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления и скорости по сигналу и со сменой направляющего; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лёжа и сидя, с предметом и без предмета, выполняемые индивидуально и в парах. Ходьба вперёд, назад, в сторону. Ходьба на носках, пятках, на внутренних и внешних сторонах стоп, высоко поднимая колени, в приседе, в полуприседе, выпадами, с крестным шагом, с поворотами и вращением туловища. Бег вперёд, назад, с подскоками вправо, влево, на носках, высоко поднимая колени, с подниманием прямых ног вперёд, отводя прямые и согнутые ноги назад, семенящий бег, бег с поворотами, с внезапными остановками. Бег в упоре с максимальной частотой шагов (на месте). Быстрые движения руками на месте, как в беге. Бег на месте без упора с максимальной частотой. Бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по меткам. Бег с максимальной частотой через набивные мячи. Продвижение вперёд с высоким подниманием бедра, с максимальной частотой. Подвижные игры типа «День и ночь».

Формы и методы: практические занятия.

**6. Контрольные упражнения и соревнования.** Контрольные упражнения – «Выбери верное направления», «радиалка». Бег на скорость: 30м, 60 м, 100 м. Соревнования по спортивному ориентированию в заданном направлении, на маркированной трассе, по выбору, соревнования по ориентированию в закрытом помещении.

**Тесты:** тестирование на знание теоретических аспектов спортивного ориентирования.

**7. Основы туристской подготовки.** Основные навыки установки полевого лагеря. Туристское снаряжение.

Практика. Поход выходного дня.

- 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.

**8. Подведение итогов.**

Количественная и качественная оценка образовательного процесса. Рефлексия.