

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 № 7  
9 – 11 лет

**Хафизова Инга Фаритовна,**  
педагог дополнительного образования

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа (всего 222 часа в год).  
Количество детей в группе – 12 человек. Возраст учащихся 9-11 лет.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- приобретение навыка ориентирования по парку и по открытому лесу;
- приобретение навыка выбора маршрута на дистанциях по парку и открытому лесу;
- подготовка к соревнованиям районного и городского уровня, разбор итогов соревнований;
- сдача спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность выполнение 3 ю разряда.

#### *Развивающие:*

- развить умение выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- развить физические качества учащихся (повысить выносливость, развить скорость и ловкость);
- расширить общий кругозор через путешествия;
- развить умение объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- развить умения целеполагания, планирования, анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

#### *Воспитательные:*

- укрепить чувство гордости и любви к родному краю;
- умение аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- воспитывать бережное отношение к природе;
- продолжить приобщение к здоровому образу жизни;
- развить самостоятельность и ответственность.

## **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**

#### ***Личностные***

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут проявлять чувство гордости и любви к родному краю;
- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества; будут обладать устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- будут бережно относиться к природе;
- будет проявлять устойчивое положительное отношение к здоровому образу жизни;
- разовьют самостоятельность и ответственность.

#### ***Метапредметные***

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут уметь выстраивать гармоничные отношения в коллективе;
- разовьют выносливость, ловкость и скоростные качеств;
- расширят общий кругозор через путешествия;
- будут уметь объективно оценивать результаты принятых решений, находить возможности и способы их улучшения;
- разовьют целеполагание, планирование, умение анализировать, обрабатывать и передавать информацию.

#### ***Предметные***

К концу второго года обучения учащиеся:

- будут обладать умение ориентироваться по парку и открытому лесу;
- будут обладать навыком ориентирования по линейным и площадным объектам
- будут обладать навыком выбора маршрута по простой местности
- будут готовы к участию в соревнованиях районного и городского уровня, разбор итогов соревнований
- будут готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту и будут иметь возможность выполнить 3 ю разряд по спортивному ориентированию.

## Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	02.09.2023	
2.	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	06.09.2023	
3.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Человеческий организм и спорт.	2	07.09.2023	
4.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры	2	09.09.2023	
5.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Гигиена, режим дня, питание.	2	13.09.2023	
6.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2	14.09.2023	
7.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	16.09.2023	
8.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2	20.09.2023	
9.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов. Лабиринт.	2	21.09.2023	
10.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2	23.09.2023	
11.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Понятие «ориентир»: линейный ориентиры.	2	27.09.2023	
12.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	28.09.2023	
13.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	30.09.2023	
14.	«Основы туристской подготовки». Культура поведения в лесу.	2	04.10.2023	
15.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2	05.10.2023	
16.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	07.10.2023	
17.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	11.10.2023	
18.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	12.10.2023	
19.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Составление плана	2	14.10.2023	

	комнаты/квартиры			
20.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	18.10.2023	
21.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты. Игры.	2	19.10.2023	
22.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований.	2	21.10.2023	
23.	«Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.	2	25.10.2023	
24.	«Основы туристской подготовки». Безопасность и экологическая культура в лесу.	2	26.10.2023	
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	28.10.2023	
26.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2	01.11.2023	
27.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц ног.	2	02.11.2023	
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2	08.11.2023	
29.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2	09.11.2023	
30.	«Общая и специальная физическая подготовка»	2	11.11.2023	
31.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2	15.11.2023	
32.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2	16.11.2023	
33.	«Основы туристской подготовки»	2	18.11.2023	
34.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Спортивные игры.	2	22.11.2023	
35.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2	23.11.2023	
36.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тесты по условным знакам.	2	25.11.2023	
37.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2	29.11.2023	
38.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2	30.11.2023	
39.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2	02.12.2023	

40.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	06.12.2023	
41.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2	07.12.2023	
42.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция/соревнования	2	09.12.2023	
43.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2	13.12.2023	
44.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2	14.12.2023	
45.	«Контрольные упражнения и соревнования»	2	16.12.2023	
46.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со спортивной картой.	2	20.12.2023	
47.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2	21.12.2023	
48.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2	23.12.2023	
49.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	27.12.2023	
50.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2	28.12.2023	
51.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2	10.01.2024	
52.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	11.01.2024	
53.	Подведение итогов первого полугодия.	2	13.01.2024	
54.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	17.01.2024	
55.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	18.01.2024	
56.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2	20.01.2024	
57.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2	24.01.2024	
58.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	25.01.2024	
59.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2	27.01.2024	
60.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.	2	31.01.2024	
61.	«Общая и специальная физическая	2	01.02.2024	

	подготовка». Лыжная подготовка.			
62.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	03.02.2024	
63.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2	07.02.2024	
64.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	08.02.2024	
65.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2	10.02.2024	
66.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2	14.02.2024	
67.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	15.02.2024	
68.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2	17.02.2024	
69.	«Контрольные упражнения и соревнования»	2	21.02.2024	
70.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	22.02.2024	
71.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2	24.02.2024	
72.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	28.02.2024	
73.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2	29.02.2024	
74.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2	02.03.2024	
75.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	06.03.2024	
76.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	07.03.2024	
77.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	2	09.03.2024	
78.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	13.03.2024	
79.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	14.03.2024	
80.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	2	16.03.2024	
81.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2	20.03.2024	
82.	«Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.	2	21.03.2024	
83.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном	2	23.03.2024	



	направлении.			
84.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	27.03.2024	
85.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2	28.03.2024	
86.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2	30.03.2024	
87.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.	2	03.04.2024	
88.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2	04.04.2024	
89.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	06.04.2024	
90.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.	2	10.04.2024	
91.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»	2	11.04.2024	
92.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов.	2	13.04.2024	
93.	«Основы туристской подготовки». Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.	2	17.04.2024	
94.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	18.04.2024	
95.	«Контрольные упражнения и соревнования». Участие в соревнованиях/контрольная тренировка.	2	20.04.2024	
96.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость. Игры.	2	24.04.2024	
97.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	25.04.2024	
98.	«Основы туристской подготовки». Гигиена и профилактика травматизма в условиях природной среды.	2	27.04.2024	
99.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2	02.05.2024	
100.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	04.05.2024	
101.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в природой среде.	2	08.05.2024	
102.	«Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.	2	11.05.2024	

103.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	15.05.2024	
104.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов по итогу года.	2	16.05.2024	
105.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	18.05.2024	
106.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	22.05.2024	
107.	«Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.	2	23.05.2024	
108.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2	25.05.2024	
109.	«Контрольные упражнения и соревнования». Дистанция в заданном направлении.	2	29.05.2024	
110.	«Основы туристской подготовки». Питание в условиях природной среды.	2	30.05.2024	
111.	Итоговое занятие.	2	01.06.2024	
	Итого	222		