

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»

1 год обучения
Группа № 10
11 – 13 лет

Хафизова Инга Фаритовна,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят три раза в неделю по два академических часа и выездные занятия 2 раза в месяц (всего 296 часа в год).

Количество детей в группе – 12 человек. Возраст учащихся 11-13 лет.

Задачи

Обучающие:

- научить навыку ориентирования по лесной простой местности;
- научить навыку выбора маршрута и прохождения по нему по простой лесной местности;
- подготовить к соревнованиям районного и городского уровня, разбор итогов соревнований;
- подготовить к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность выполнения юношеских разрядов.

Развивающие:

- сформировать навыки межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- развивать физические качества: мышечную и дыхательную выносливость, ловкость;
- расширить общий кругозор через путешествия;
- развить навыки рефлексии, способствовать раскрытию индивидуальности; развить навыки креативного мышления, формировать умения осознанной работы с информационными источниками, систематизации большого объема информации

Воспитательные:

- формировать чувство патриотизма;
- формировать умение аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества;
- формировать экологическую позицию;
- формировать устойчивые навыки здоровьесберегающего поведения;
- развивать настойчивость, ответственность за себя и других.

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

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. Площадные ориентиры.

Практика

Прохождение дистанции в заданном направлении и дистанции по выбору. Тренировочные упражнения с картой и элементами карты. Движение по азимуту. Движение по «нитке». Порядок работы на контрольном пункте. «Зеленый змей»

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

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 первого года обучения учащиеся:

- будут проявлять патриотизм;
- будут уметь аргументировать собственную позицию для организации деятельности и сотрудничества
- будут проявлять экологическую позицию;
- будут иметь навыки здоровьесберегающего поведения;
- будут проявлять настойчивость, ответственность за себя и других.

Метапредметные

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут владеть навыками межличностного взаимодействия на основе взаимопомощи и взаимоконтроля;
- разовьют мышечная и дыхательная выносливость, ловкость;
- будут стремиться расширить кругозор через путешествия;
- будут проявлять навыки рефлексии, элементы индивидуальности;
- будут демонстрировать навыки креативного мышления, уметь осознанно работать с информационными источниками, систематизировать большой объем информации.

Предметные

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут уметь ориентироваться по лесной простой местности;
- будут уметь выбирать маршрут и проходить по нему по простой лесной местности;
- будут обладать достаточным навыком для участия в соревнованиях районного и городского уровня, будут делать разбор итогов соревнований;
- будут готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту и будут иметь возможность выполнить 1-2 ю разряд по спортивному ориентированию.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	01.09.2023	
2.	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	02.09.2023	
3.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	03.09.2023	
4.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Линейные ориентиры.	2	05.09.2023	
5.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	08.09.2023	
6.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Ориентирование карты по компасу.	2	09.09.2023	
7.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Площадные ориентиры.	2	12.09.2023	
8.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	15.09.2023	
9.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Работа с компасом.	2	16.09.2023	
10.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4	17.09.2023	
11.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов.	2	19.09.2023	
12.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура поведения в лесу.	2	22.09.2023	
13.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	23.09.2023	
14.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2	26.09.2023	
15.	«Основы туристской подготовки». Особенности устройства бивака.	2	29.09.2023	
16.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	30.09.2023	
17.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Работа с компасом.	4	01.10.2023	
18.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливости.	2	03.10.2023	
19.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в	2	06.10.2023	

	заданном направлении.			
20.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2	07.10.2023	
21.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	10.10.2023	
22.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	13.10.2023	
23.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	14.10.2023	
24.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	15.10.2023	
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	17.10.2023	
26.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2	20.10.2023	
27.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	21.10.2023	
28.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	24.10.2023	
29.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировка концентрации внимания.	2	27.10.2023	
30.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	28.10.2023	
31.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Тренировка концентрации внимания.	2	31.10.2023	
32.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2	03.11.2023	
33.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	05.11.2023	
34.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	07.11.2023	
35.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2	10.11.2023	
36.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	11.11.2023	
37.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	14.11.2023	
38.	«Общая и специальная физическая	2	17.11.2023	

	подготовка». Развитие силы мышц, участвующие в беге.			
39.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, участвующие в беге.	2	18.11.2023	
40.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	19.11.2023	
41.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, участвующие в беге.	2	21.11.2023	
42.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	24.11.2023	
43.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц, участвующие в беге.	2	25.11.2023	
44.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2	28.11.2023	
45.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	01.12.2023	
46.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов.	2	02.12.2023	
47.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4	03.12.2023	
48.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие выносливости.	2	05.12.2023	
49.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие выносливости.	2	08.12.2023	
50.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2	09.12.2023	
51.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие выносливости.	2	12.12.2023	
52.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие выносливости.	2	15.12.2023	
53.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2	16.12.2023	
54.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4	17.12.2023	
55.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц.	2	19.12.2023	
56.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц.	2	22.12.2023	
57.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2	23.12.2023	
58.	«Подведение итогов»	2	26.12.2023	
59.	«Общая и специальная физическая	2	29.12.2023	

	подготовка». Лыжная подготовка.			
60.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2	30.12.2023	
61.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	09.01.2024	
62.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	12.01.2024	
63.	«Техника и тактика спортивного ориентирования» Упражнение с картой.	2	13.01.2024	
64.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	16.01.2024	
65.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	19.01.2024	
66.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2	20.01.2024	
67.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	4	21.01.2024	
68.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	23.01.2024	
69.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	26.01.2024	
70.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2	27.01.2024	
71.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	30.01.2024	
72.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	02.02.2024	
73.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение на концентрацию внимания.	2	03.02.2024	
74.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение на концентрацию внимания.	4	04.02.2024	
75.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	06.02.2024	
76.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	09.02.2024	
77.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение на концентрацию внимания.	2	10.02.2024	
78.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	13.02.2024	
79.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение на концентрацию внимания.	2	16.02.2024	
80.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение на концентрацию внимания.	2	17.02.2024	
81.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение на	4	18.02.2024	

	концентрацию внимания.			
82.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	20.02.2024	
83.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	24.02.2024	
84.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	27.02.2024	
85.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	01.03.2024	
86.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	02.03.2024	
87.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4	03.03.2024	
88.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	05.03.2024	
89.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2	09.03.2024	
90.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	10.03.2024	
91.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2	12.03.2024	
92.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «Зеленый змей»	2	15.03.2024	
93.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	16.03.2024	
94.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	17.03.2024	
95.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «Зеленый змей».	2	19.03.2024	
96.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные иры.	2	22.03.2024	
97.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие выносливости.	2	23.03.2024	
98.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	26.03.2024	
99.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие выносливости.	2	29.03.2024	
100.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие выносливости.	2	30.03.2024	
101.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2	02.04.2024	
102.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2	05.04.2024	

103.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2	06.04.2024	
104.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4	07.04.2024	
105.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	09.04.2024	
106.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	12.04.2024	
107.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2	13.04.2024	
108.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»	2	16.04.2024	
109.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц.	2	19.04.2024	
110.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	20.04.2024	
111.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция.	4	21.04.2024	
112.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц.	2	23.04.2024	
113.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2	26.04.2024	
114.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с компасом.	2	27.04.2024	
115.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с компасом.	2	30.04.2024	
116.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по «нитке».	2	03.05.2024	
117.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	04.05.2024	
118.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	4	05.05.2024	
119.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливости.	2	07.05.2024	
120.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	10.05.2024	
121.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	11.05.2024	
122.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	14.05.2024	
123.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	17.05.2024	
124.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2	18.05.2024	
125.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	4	19.05.2024	

126.	«Основы туристской подготовки». Безопасность в природной среде.	2	21.05.2024	
127.	«Основы туристской подготовки». Безопасность в природной среде.	2	24.05.2024	
128.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	25.05.2024	
129.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2	28.05.2024	
130.	«Подведение итогов»	2	31.05.2024	
	Итого	296		