

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета № 4
от «15» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 211 от «15» июня 2026 г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А.Козлова

Дополнительная общеразвивающая программа
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 8 - 15 лет

Срок освоения 5 лет

Разработчики: Хафизова Инга Фаритовна,
педагог дополнительного образования,
Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа "Спортивное ориентирование" (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает углубленный уровень освоения.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 8-15 лет обоих полов, имеющих желание приобрести навыки ориентирования на местности независимо от наличия базовых знаний и физической подготовки при отсутствии противопоказаний к занятиям и разработана с учётом возрастных особенностей детей школьного возраста.

Актуальность

Ориентирование – это комплексный вид воспитания здорового и интеллектуально развитого человека, умеющего найти выход, в какой бы трудной ситуации он не находился, важнейшее средство воспитания, которое, благодаря своему разнообразию и универсальности, открывает широкие возможности для подготовки маленького гражданина к большой жизни. В век высоких технологий развивающейся на этом фоне гиподинамии занятия спортом вообще и занятия спортивным ориентированием в частности приобрели особенную актуальность.

Исходя из цели физического воспитания - содействия всестороннему развитию личности, спортивное ориентирование помогает решать задачи увеличения двигательной активности школьников за счет физических упражнений на тренировках и соревнованиях. Таким образом, программа соответствует целям и задачам государственной политики РФ в области физического воспитания и запросам современного общества.

Отличительные особенности

Особенностью программы является использование на занятиях разработанного авторами дидактического материала (мозаика спортивных карт, лично разработанных учебных заданий, видеофильмы).

Уровень освоения программы Углубленный.

Объем и срок реализации

Программа рассчитана на 5 лет общим объемом 1406 часов (1, 2 годы – по 222 ч., 3, 4 годы – по 296 ч., 5 год – 370 ч.).

Цель программы

Реализовать индивидуальные потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом через спортивное ориентирование.

Задачи

Обучающие:

- получение и дальнейшее развитие навыков техники и тактики спортивного ориентирования;
- получение навыков туристской подготовки;
- обучение основам психологической подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию;
- повышение и постепенное достижение высокого уровня спортивной формы.

Развивающие:

- развивать навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- способствовать физическому развитию;
- расширять общекультурный кругозор через путешествия и интерактивные занятия;
- создать условия для развития положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни;
- формировать навыки самостоятельной познавательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать патриотизм и гражданственность;
- воспитывать экологическую культуру;
- способствовать воспитанию у детей волевых качеств: трудолюбия, терпения, усидчивости;
- уважительного отношения к людям различных профессий и результатам их труда.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

- проявят приобретенные навыки в технике и тактике спортивного ориентирования на соревнованиях городского и всероссийского уровня;
- будут уметь организовывать туристский быт и участвовать в нестационарных мероприя-

тиях в природной среде (полевых сборах и многодневных соревнованиях по спортивному ориентированию;

- приобретение навыков психологической и морально-волевой подготовки к соревнованиям по спортивному ориентированию;
- получают возможность выполнить юношеские разряды, сдать нормативы ГТО для своего возраста.

Метапредметные результаты

- будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость; расширят общекультурный кругозор;
- смогут определить свой дальнейший путь, связанный со спортом и здоровым образом жизни;
- смогут определить свой дальнейший путь, связанный со спортом и здоровым образом жизни.

Личностные результаты:

- учащиеся будут проявлять социальную активность, гражданскую и патриотическую позицию;
- будут иметь высокий уровень коммуникативной культуры;
- будут проявлять экологическую культуру;
- будут проявлять такие качества, как трудолюбие, терпение, усидчивость;
- будут проявлять уважение к людям различных профессий.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации, русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы

Программа может быть реализована за пять лет, а также может быть составлена из двух программ «Спортивное ориентирование. Начальный уровень» сроком реализации 2 года и следующей за ней программой «Спортивное ориентирование. Основная» сроком реализации 3 года.

Условия набора в коллектив

На 1 год обучения принимаются все дети, желающие заниматься спортивным ориентированием в возрасте 8-10 лет, имеющие допуск врача к спортивным занятиям.

Условия формирования групп и условия донбора.

Группы разновозрастные, разнополые.

На 2 год переходят дети, заинтересовавшиеся этим направлением и желающие заниматься более серьезно. Возможен донбор детей, желающих заниматься спортивным ориентированием, сдавших спортивные нормативы.

Количество детей в группе

На 1 году обучения наполняемость группы – не менее 15 человек; на 2 году обучения – не менее 12 человек, на 3 и последующих годах – не менее 10 человек.

Формы проведения занятий

Групповая, индивидуальная. Программа предусматривает аудиторные занятия и занятия на местности.

Лекция, беседа, презентация, практические занятия (игры, общая и специальная физическая подготовка, соревнования).

Материально-техническое оснащение:

- помещение для занятий (учебный класс, спортивный зал);
- спортивные карты;
- система электронной отметки SportIdent, SFR;
- справочная и методическая литература;
- комплект туристского оборудования на 15 человек;
- кладовка для хранения спортивного инвентаря;
- полигон (спортивная карта) территории вокруг здания школы, Дворца – того помещения, где проводятся занятия.

Каждый учащийся должен иметь на занятиях личное снаряжение (приобретается за счет

средств родителей):

№	Наименование	Количество
1	Спортивный костюм, спортивная обувь (по сезону)	1
2	Компас жидкостный спортивный («Московский компас», Silva)	1
3	Чип для отметки на КП системы SFR	1
4	Чип для отметки на КП системы SportIdent	1
5	Планшет-столик для ориентирования на лыжах	1
6	Лыжи коньковые	1
	Ботинки лыжные	1
	Палки лыжные	1
	Чехол	1
7	Рюкзак для выездов	1
8	Рюкзак походный	1
9	Набор туристской посуды	1
10	Термос (0,7/0,5 л)	1
11	Спальный мешок	1

Кадровое обеспечение. Занятия ведет педагог дополнительного образования

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	1	1	Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	2	2	Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	80	40	40	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	62		62	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4	-	4	Беседа
	ИТОГО	222	62	160	

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение в программу. Инструктаж по ТБ»	2	1	1	Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	2	2	Тест

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	80	40	40	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	62		62	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4	-	4	Беседа
	ИТОГО	222	62	160	

Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	1	1	Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	2	2	Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	108	30	78	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	108		108	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	296	52	244	

Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	1	1	Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	2	2	2	Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	108	30	78	Тест, контрольная дистанция

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	108		108	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	26	4	22	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	296	52	244	

Учебный план пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2	1	1	Беседа
2	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2	2		Беседа
3	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	4	2	2	Тест
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	130	40	90	Тест, контрольная дистанция
5	«Общая и специальная физическая подготовка»	130		130	Сдача нормативов
6	«Контрольные упражнения и соревнования»	56	4	52	Выполнение спортивных разрядов
7	«Основы туристской подготовки»	42	10	32	Тест
8	«Подведение итогов»	4		4	Беседа
	ИТОГО	370	62	308	

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №__
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом №__ от «__» _____ 20__ г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование»

Год обучения: 1

Группа: №__

Возраст учащихся: 8-9 лет

Хафизова Инга Фаритовна,
педагог дополнительного образования
Кузнецов Александр Александрович,
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 – 15 человек. Возраст учащихся 8 – 9 лет.

Задачи

Обучающие:

- научить начальному навыку спортивного ориентирования;
- научить начальному навыку туристской подготовки (устройство бивака);
- 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.

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 3 разряда

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.

Личностные

К концу первого года обучения учащиеся:

- будут проявлять желание к занятиям спортом и спортивным ориентированием;
- будут проявлять интерес к ЗОЖ;
- будут бережно относиться 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.

Практика.

Сдача спортивных нормативов.

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.

Практика. Сдача спортивных нормативов.

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 Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2		
2.	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2		
3.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Человеческий организм и спорт.	2		
4.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры	2		
5.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Гигиена, режим дня, питание.	2		
6.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2		
7.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
8.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2		
9.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов. Лабиринт.	2		
10.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
11.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Понятие «ориентир»: линейный ориентиры.	2		
12.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
13.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
14.	«Основы туристской подготовки». Культура поведения в лесу.	2		
15.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
16.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
17.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
18.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
19.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Составление плана комнаты/квартиры	2		
20.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
21.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты. Игры.	2		
22.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований.	2		
23.	«Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.	2		
24.	«Основы туристской подготовки». Безопасность и экологическая культура в лесу.	2		
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
26.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц ног.	2		
27.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		
29.	«Общая и специальная физическая подготовка»	2		
30.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентра-	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	ция внимания.			
31.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
32.	«Основы туристской подготовки»	2		
33.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Спортивные игры.	2		
34.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
35.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тесты по условным знакам.	2		
36.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
37.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
38.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
39.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
40.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
41.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция/соревнования	2		
42.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
43.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
44.	«Контрольные упражнения и соревнования»	2		
45.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со спортивной картой.	2		
46.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
47.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
48.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
49.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	картой.			
50.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
51.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
52.	Подведение итогов первого полугодия.	2		
53.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2		
54.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
55.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
56.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
57.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
58.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
59.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.	2		
60.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
61.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
62.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
63.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
64.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		
65.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
66.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
67.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		
68.	«Контрольные упражнения и соревнования»	2		
69.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
70.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
71.	«Основы туристской подготовки». Питание в условиях природной среды.	2		
72.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	2		
73.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
74.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
75.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
76.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
77.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
78.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
79.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
80.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	2		
81.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
82.	«Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.	2		
83.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
84.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
85.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
86.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
87.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.	2		
88.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
89.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
90.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.	2		
91.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»	2		
92.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
93.	«Основы туристской подготовки». Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.	2		
94.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
95.	«Контрольные упражнения и соревнования». Участие в соревнованиях/контрольная тренировка.	2		
96.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость. Игры.	2		
97.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
98.	«Основы туристской подготовки». Гигиена и профилактика травматизма в условиях природной среды.	2		
99.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
100.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
101.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в природой среде.	2		
102.	«Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.	2		
103.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
104.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов по итогу года.	2		
105.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
106.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
107.	«Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.	2		
108.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
109.	«Контрольные упражнения и соревнования». Дистанция в заданном направлении.	2		
110.	Итоговое занятие	2		
111.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований по	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	спортивному ориентированию.			
	Итого	222		

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №__
от «__» _____ 20__г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № __ от «__» _____ 20__г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование»

Год обучения: 2

Группа: № __

Возраст учащихся: 9-10 лет

Хафизова Инга Фаритовна,
Педагог дополнительного образования
Кузнецов Александр Александрович,
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 9-10 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.

Планируемые результаты

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.

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.

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.

Содержание второго 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.

Практика.

Сдача спортивных нормативов.

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.

Практика. Тест на закрепление изученного материала.

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 Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ»	2		
2.	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2		
3.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта».	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	Человеческий организм и спорт.			
4.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры	2		
5.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта». Гигиена, режим дня, питание.	2		
6.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2		
7.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
8.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2		
9.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача спортивных нормативов. Лабиринт.	2		
10.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Условные знаки.	2		
11.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Понятие «ориентир»: линейный ориентиры.	2		
12.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
13.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
14.	«Основы туристской подготовки». Культура поведения в лесу.	2		
15.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
16.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
17.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
18.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
19.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Составление плана комнаты/квартиры	2		
20.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
21.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты. Игры.	2		
22.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований.	2		
23.	«Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.	2		
24.	«Основы туристской подготовки». Безопасность и экологическая культура в лесу.	2		
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
26.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Правила соревнований по спортивному ориентированию.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
27.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц ног.	2		
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
29.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		
30.	«Общая и специальная физическая подготовка»	2		
31.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
32.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
33.	«Основы туристской подготовки»	2		
34.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Спортивные игры.	2		
35.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
36.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тесты по условным знакам.	2		
37.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
38.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
39.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
40.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
41.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
42.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция/соревнования	2		
43.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
44.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
45.	«Контрольные упражнения и соревнования»	2		
46.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения со спортивной картой.	2		
47.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
48.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
49.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
50.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения со спортивной картой.	2		
51.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
52.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
53.	Подведение итогов первого полугодия.	2		
54.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2		
55.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
56.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
57.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
58.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
59.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
60.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.	2		
61.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
62.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
63.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
64.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
65.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		
66.	«Основы туристской подготовки». Безопасность при нахождении в природной среде.	2		
67.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
68.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		
69.	«Контрольные упражнения и соревнования»	2		
70.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
71.	«Техника и тактика спортивного ориентирования»	2		
72.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
73.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
74.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
75.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
76.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
77.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	2		
78.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
79.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
80.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	2		
81.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
82.	«Контрольные упражнения и соревнования». Эстафеты.	2		
83.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
84.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
85.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на концентрация внимания.	2		
86.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
87.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.	2		
88.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
89.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
90.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.	2		
91.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»	2		
92.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов.	2		
93.	«Основы туристской подготовки». Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.	2		
94.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
95.	«Контрольные упражнения и соревнования». Участие в соревнованиях/контрольная тренировка.	2		
96.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость. Игры.	2		
97.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
98.	«Основы туристской подготовки». Гигиена и профилактика травматизма в условиях природной среды.	2		
99.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
100.	«Техника и тактика спортивного ориентирования».	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	Дистанция в заданном направлении.			
101.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности быта в природой среде.	2		
102.	«Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.	2		
103.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
104.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача контрольных нормативов по итогу года.	2		
105.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
106.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
107.	«Основы туристской подготовки». Основы устройства бивака.	2		
108.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие скорости.	2		
109.	«Контрольные упражнения и соревнования». Дистанция в заданном направлении.	2		
110.	Итоговое занятие	2		
111.	«Основы туристской подготовки». Питание в условиях природной среды.	2		
	Итого	222		

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №__
от «__» _____ 20__г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № __ от «__» _____ 20__г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование»

Год обучения: 3

Группа: № __

Возраст учащихся: 10-11 лет

Хафизова Инга Фаритовна,
Педагог дополнительного образования
Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят три раза в неделю по два и четыре академических часа (всего 296 часов в год). Количество детей в группе – 10 человек. Возраст учащихся 10-11 лет.

Задачи

Обучающие:

- развитие навыка ориентирования по парку и по открытому лесу;
- развитие навыка выбора маршрута на дистанциях по парку и открытому лесу;
- подготовка к соревнованиям районного и городского уровня;
- сдача спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность выполнение 2 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.

Планируемые результаты

Предметные

К концу третьего года обучения учащиеся:

- будут обладать развитым умением ориентироваться по парку и открытому лесу;
- будут обладать развитым навыком выбора маршрута по простой местности;
- будут готовы к участию в соревнованиях районного и городского уровня;
- будут готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту и будут иметь возможность выполнить 2 ю разряд по спортивному ориентированию.

Метапредметные

К концу третьего 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.

Личностные

К концу третьего 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.

Содержание третьего 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.

Практика.

Сдача спортивных нормативов.

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.

Практика. Тест на закрепление изученного материала.

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 Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

Календарно-тематическое планирование

3 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ» «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
2.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
3.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	4		
4.	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	2		
5.	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
6.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
7.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
8.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
9.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		
10.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
11.	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	2		
12.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	4		
13.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
14.	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения на координацию.	2		
15.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	4		
16.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
17.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
18.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
19.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
20.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «Зеленый змей».	2		
21.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	4		
22.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
23.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
24.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
26.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Работа с компасом.	2		
27.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	4		
28.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
29.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
30.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
31.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
32.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4		
33.	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2		
34.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
35.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
36.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2		
37.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
38.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
39.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
40.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
41.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
42.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольные нормативы.	2		
43.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
44.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
45.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
46.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
47.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция по «нитке»	4		
48.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
49.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
50.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
51.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
52.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
53.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
54.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
55.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Развитие концентрации внимания.	2		
56.	«Подведение итогов»	4		
57.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
58.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
59.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
60.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
61.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
62.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой и компасом.	4		
63.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
64.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
65.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
66.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
67.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
68.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на развитие концентрации внимания.	4		
69.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
70.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на развитие концентрации внимания.	2		
71.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
72.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
73.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
74.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
75.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
76.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц.	2		
77.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
78.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
79.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
80.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
81.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
82.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
83.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4		
84.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
85.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
86.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
87.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
88.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
89.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
90.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
91.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
92.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
93.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольные нормативы.	2		
94.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»	2		
95.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		
96.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
97.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
98.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		
99.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.	2		
100.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4		
101.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
102.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
103.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2		
104.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
105.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
106.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
107.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
108.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция.	4		
109.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
110.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
111.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. «Подведение итогов»	4		
	Итого	296		

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №__
от «__» _____ 20__г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № __ от «__» _____ 20__г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование»

Год обучения: 4

Группа: № __

Возраст учащихся: 11-13 лет

Хафизова Инга Фаритовна,
Педагог дополнительного образования
Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят три раза в неделю по два и четыре академических часа (всего 296 часов в год). Количество детей в группе – 10 человек. Возраст учащихся 11-13 лет.

Задачи

Обучающие:

- развитие навыка ориентирования по парку и по открытому лесу;
- развитие навыка выбора маршрута на дистанциях по парку и открытому лесу;
- подготовка к соревнованиям районного и городского уровня;
- сдача спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, возможность выполнение 1 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.

Планируемые результаты

Предметные

К концу четвертого года обучения учащиеся:

- будут обладать развитым умением ориентироваться по парку и открытому лесу;
- будут обладать развитым навыком выбора маршрута по простой местности;
- будут готовы к участию в соревнованиях районного и городского уровня;
- будут готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту и будут иметь возможность выполнить 1 ю разряд по спортивному ориентированию.

Метапредметные

К концу четвертого 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.

Личностные

К концу четвертого 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.

Содержание четвертого 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.

Практика. Сдача нормативов.

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.

Практика. Тест на закрепление изученного материала.

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 Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

Календарно-тематическое планирование

5 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	«Введение программу. Инструктаж по ТБ» «Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
2	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
3	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	4		
4	«Краткие сведения о физиологии, гигиене спорта»	2		
5	«Краткий обзор состояния спортивного ориентирования в России и мире»	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
6	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
7	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
8	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
9	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		
1	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
1	«Общая и специальная физическая подготовка». Эстафеты.	2		
1	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	4		
1	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
1	«Общая и специальная физическая подготовка». Упражнения на координацию.	2		
1	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	4		
1	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
1	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
1	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
1	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
2	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «Зеленый змей».	2		
2	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	4		
2	«Основы туристской подготовки». Устройство бивака.	2		
2	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
2	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
2	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
2	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Работа с компасом.	2		
2	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	4		
2	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
2	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
3	«Общая и специальная физическая подготовка». Спор-	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	тивные игры.			
3	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
3	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4		
3	«Контрольные упражнения и соревнования». Тренировочная дистанция.	2		
3	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
3	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
3	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2		
3	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
3	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
3	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
4	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
4	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольные нормативы.	2		
4	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
4	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
4	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция по «нитке»	4		
4	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
4	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
5	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
5	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
5	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	2		
5	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		
5	«Основы туристской подготовки». Обеспечение без-	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	опасности в природной среде.			
5	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Развитие концентрации внимания.	2		
5	«Подведение итогов»	4		
5	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
5	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
5	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
6	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
6	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
6	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой и компасом.	4		
6	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
6	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
6	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
6	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Работа с картой.	2		
6	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
6	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на развитие концентрации внимания.	4		
6	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
7	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения на развитие концентрации внимания.	2		
7	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
7	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
7	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
7	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
7	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
7	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие силы мышц.	2		
7	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4		
7	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
7	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнение с картой.	2		
8	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
8	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
8	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
8	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Упражнения с картой.	4		
8	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
8	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
8	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
8	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
8	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
8	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
9	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
9	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
9	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
9	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольные нормативы.	2		
9	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция «по выбору»	2		
9	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		
9	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
9	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		
9	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	4		
9	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная тренировка.	2		
100.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	4		
101.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
102.	«Основы туристской подготовки». Обеспечение безопасности в природной среде.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
103.	«Контрольные упражнения и соревнования». Сдача нормативов.	2		
104.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
105.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	4		
106.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
107.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
108.	«Контрольные упражнения и соревнования». Контрольная дистанция.	4		
109.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
110.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении.	2		
111.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. «Подведение итогов»	4		
	Итого	296		

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей Дворец детского (юношеского) творчества Выборгского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол педагогического совета №__
от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № __ от «__» _____ 20__ г.
Директор ДДЮТ _____ Н.А. Козлова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивное ориентирование. Начальный уровень»

Год обучения: 5

Группа: № __

Возраст учащихся: 13-15 лет

Хафизова Инга Фаритовна,
педагог дополнительного образования
Кузнецов Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят четыре раза в неделю по два и четыре академических часа (всего 370 часов в год).

Количество детей в группе – 10 человек. Возраст учащихся 13-15 лет.

Задачи 5 года обучения:

Обучающие:

- совершенствовать навык ориентирования по местности средней сложности;
- совершенствовать навык ориентирования по спринтерским картам;
- совершенствовать навык выбора маршрута по местности средней сложности;
- подготовить к соревнованиям всероссийского уровня;
- подготовить к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, выполнение спортивных разрядов.

Развивающие:

- оптимизировать навыки эффективного межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- продолжить развивать физическую подготовку: мышечную силу, гибкость, подвижность суставов;
- расширить через путешествия общекультурный кругозор; способствовать профессиональному самоопределению;
- сформировать навыки применения эвристических методов решения задач, целевого поиска информации и оптимального ее использования.

Воспитательные:

- сформировать активную гражданскую позицию;
- способствовать формированию необходимых деловых коммуникативных качеств
- повысить уровень экологической культуры;
- способствовать освоению способов физического саморазвития; развивать профессионально важные качества, необходимые для успешных со спортивным ориентированием профессий.

Планируемые результаты

Предметные результаты

К концу пятого года обучения учащиеся будут:

- уверенно ориентироваться по местности средней сложности;
- уверенно ориентироваться по спринтерским картам;
- уверенно выбирать маршрут по местности средней сложности;
- подготовлены к соревнованиям всероссийского уровня;
- готовы к сдаче спортивных нормативов, нормативов ГТО по возрасту, выполнение спортивных разрядов.

Метапредметные результаты

К концу пятого года обучения учащиеся

- иметь развитые навыки межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе;
- обладать высоким уровнем мышечной силы, гибкости, подвижности суставов;
- иметь широкий общекультурный кругозор;
- иметь возможность определить свой дальнейший путь в спортивном ориентировании и смежных профессиях;
- уметь применять эвристические методы решения задач.

Личностные результаты

К концу пятого года обучения учащиеся

- проявлять активную гражданскую позицию;
- иметь развитые коммуникативные качества;
- обладать высоким уровнем экологической культуры;
- знать способы физического саморазвития;

- разовьют профессионально важные качества, необходимые для смежных со спортивным ориентированием профессий.

Содержание пятого 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.

Практика. Сдача нормативов.

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.

Практика. Тест на закрепление изученного материала.

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 Итоговое занятие

Практика:

Подведение итогов за учебный год, обратная связь с учащимися. Обсуждение планов на будущее.

**Календарно-тематическое планирование
5 год обучения**

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	«Введение программу. Инструктаж по ТБ».	2		
2.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Режим дня, гигиена спорта, краткая теория по физиологии спорта.	2		
3.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
4.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция "маркир за лидером".	4		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
5.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Режим дня, гигиена спорта, краткая теория по физиологии спорта.	2		
6.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
7.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор пути на городских дистанциях (спринт).	2		
8.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Эстафеты.	4		
9.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности изображения растительности в разных регионах.	2		
10.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Эстафеты.	2		
11.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Режим дня, гигиена спорта, краткая теория по физиологии спорта.	2		
12.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция "маркир за лидером".	4		
13.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор пути на городских дистанциях (спринт).	2		
14.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
15.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности изображения растительности в разных регионах.	2		
16.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	4		
17.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор пути на городских дистанциях (спринт).	2		
18.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция "маркир за лидером".	2		
19.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности изображения рельефа.	2		
20.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Эстафеты.	4		
21.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности изображения рельефа.	2		
22.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
23.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности изображения растительности в разных регионах.	2		
24.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Преодоление дистанции "коридоры".	4		
25.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности изображения рельефа.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
26.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
27.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности карты для городского спринта. Запрещенные для пробегаания объекты. Многоуровневые объекты. Значение рельефа на городской карте.	2		
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Преодоление дистанции "коридоры".	4		
29.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности карты для городского спринта. Запрещенные для пробегаания объекты. Многоуровневые объекты. Значение рельефа на городской карте.	2		
30.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
31.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности карты для городского спринта. Запрещенные для пробегаания объекты. Многоуровневые объекты. Значение рельефа на городской карте.	2		
32.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Выбор варианта пути относительно рельефа.	4		
33.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
34.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Чтение карты при медленном и быстром беге. Упражнения на концентрацию внимания на бегу.	2		
35.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
36.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Бег по азимуту.	4		
37.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Чтение карты при медленном и быстром беге. Упражнения на концентрацию внимания на бегу.	2		
38.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
39.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Выбор варианта пути относительно рельефа.	2		
40.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Преодоление дистанции "коридоры".	4		
41.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Чтение карты при медленном и быстром беге. Упражнения на концентрацию внимания на бегу.	2		
42.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
43.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
44.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Чтение карты при медленном и быстром беге. Упражнения на концентрацию внимания на бегу.	4		
45.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
46.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Выбор варианта пути относительно рельефа.	2		
47.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
48.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Бег по азимуту.	4		
49.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
50.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Чтение карты при медленном и быстром беге. Упражнения на концентрацию внимания на бегу.	2		
51.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
52.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Бег по азимуту.	4		
53.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
54.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
55.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности планировки дистанций. Закрытые районы.	2		
56.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Захода на контрольный пункт и ухода с него.	4		
57.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
58.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности планировки дистанций. Закрытые районы.	2		
59.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
60.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
61.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Выбор варианта пути относительно рельефа.	2		
62.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности планировки дистанций. Закрытые районы.	2		
63.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Захода на контрольный пункт и ухода с него.	2		

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия	
			План	Факт
64.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности планировки дистанций. Закрытые районы.	4		
65.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
66.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
67.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
68.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Захода на контрольный пункт и ухода с него.	4		
69.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
70.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности планировки дистанций. Закрытые районы.	2		
71.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Радиальная дистанция.	4		
72.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
73.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности электронной отметки разных систем.	2		
74.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
75.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
76.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
77.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности электронной отметки разных систем.	2		
78.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	2		
79.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция по выбору. Особенности выбора вариантов на дистанции по "выбору".	4		
80.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
81.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
82.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
83.	«Общая и специальная физическая подготовка». Работа на выносливость.	4		
84.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности электронной отметки разных систем.	2		
85.	«Общая и специальная физическая подготовка». Ско-	2		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	ростная работа.			
86.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
87.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция по выбору. Особенности выбора вариантов на дистанции по "выбору".	4		
88.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
89.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
90.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
91.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	4		
92.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
93.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
94.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция по выбору. Особенности выбора вариантов на дистанции по "выбору".	2		
95.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
96.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
97.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
98.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
99.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по азимуту по местности средней сложности, ориентирование карты по компасу.	4		
100.	«Общая и специальная физическая подготовка». Лыжная подготовка.	2		
101.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
102.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
103.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Движение по азимуту по местности средней сложности, ориентирование карты по компасу.	2		
104.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
105.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Радиальная дистанция.	2		
106.	«Основы туристской подготовки». Организация питания в условиях природной среды.	4		

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
107.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
108.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов пути по дистанции в соответствии с возрастом.	2		
109.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие координации.	2		
110.	«Основы туристской подготовки». Экологическая культура в лесу.	4		
111.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
112.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов пути по дистанции в соответствии с возрастом.	2		
113.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
114.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов пути по дистанции в соответствии с возрастом.	4		
115.	«Основы туристской подготовки». Организация питания в условиях природной среды.	2		
116.	«Общая и специальная физическая подготовка». Постановка техники бега.	2		
117.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор варианта пути с учетом "останавливающих" ориентиров.	2		
118.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
119.	«Общая и специальная физическая подготовка». Развитие и укрепление мышечного корсета.	2		
120.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор вариантов пути по дистанции в соответствии с возрастом.	2		
121.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
122.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор варианта пути с учетом "останавливающих" ориентиров.	4		
123.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивуака.	2		
124.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
125.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
126.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Выбор варианта пути с учетом "останавливающих" ориентиров.	4		
127.	«Общая и специальная физическая подготовка».	2		

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия	
			План	Факт
	Спортивные игры.			
28.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Особенности выбора вариантов на дистанции по "выбору".	2		
29.	«Основы туристской подготовки». Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.	2		
30.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Бег в "карман".	4		
31.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
32.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивуака.	2		
33.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Бег в "карман".	2		
34.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
35.	«Основы туристской подготовки». Правила участия в соревнованиях, проводимых в условиях природной среды.	2		
36.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Бег в "карман".	2		
37.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня.	4		
38.	«Общая и специальная физическая подготовка». Скоростная работа.	2		
39.	«Основы туристской подготовки».	2		
40.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Бег в "карман".	2		
41.	«Основы туристской подготовки». Поход выходного дня. Безопасность при нахождении в природной среде.	4		
42.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Радиальная дистанция.	2		
43.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
44.	«Основы туристской подготовки». Устройство бивуака.	2		
45.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	4		
46.	«Техника и тактика спортивного ориентирования». Дистанция в заданном направлении. Радиальная дистанция.	2		
47.	«Общая и специальная физическая подготовка». Спортивные игры.	2		
48.	Подведение итогов.	2		
	Итого	370		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации ДОП активно применяются *здоровьесберегающие* технологии.

В образовательном процессе применяются различные *методы* обучения:

- словесный (рассказ, беседа, комментарии);
- наглядный (демонстрация наглядных материалов);
- практический (отработка полученных знаний на практике);
- частично-поисковый.

Многообразие форм и методов работы с детьми даёт возможность организации наиболее плодотворной работы на занятиях.

Словесный метод обучения: беседа, рассказ, комментарий педагога – необходим как информационная теоретическая основа для дальнейшей самостоятельной деятельности воспитанников. Педагог всегда задействует всех детей в беседе, интересуется их опытом, мнением, анализирует степень освоенности материала.

Наглядный метод: показ спортивных карт, специальных физических упражнений, демонстрация фильмов. Наглядный метод дополняет словесный, он позволяет сделать обучение более эмоциональным, понятным и интересным. Дети просматривают фильмы, изображения, обсуждают, задают вопросы. Так осуществляется обратная связь. Педагог оценивает то, как дети видят тот или иной объект, как они понимают и запоминают теоретический материал.

Практический метод подразумевает применение детьми на практике теоретических знаний, отработку специальных беговых упражнений, отработку технико-тактических приемов.

Частично-поисковый метод целесообразно применять на более позднем этапе обучения, когда дети ознакомились с основными технологиями и изучили их особенности. Данный метод подразумевает участие детей в коллективном поиске, решение задачи совместно с педагогом.

Принципы, используемые педагогом при педагогической диагностике:

- систематичность (регулярное диагностирование на протяжении всего срока обучения по программе)
- объективность (дружеское отношение педагога ко всем учащимся)

Дидактические средства:

- условные знаки спортивных карт и их изображения;
- карта с упражнением «морской бой»;
- карта с упражнением «найди КП по легенде»;
- карта с упражнением «найди КП по описанию»;
- карта-пазл.

Список литературы для педагога:

1. Дэниелс Д. От 800 метров до марафона: пер с англ. М.Фербера - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
2. Дубровский В. И. Спортивная медицина. - М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2009
3. Казанцев С.А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.:Академпринт, 2000.
4. Казанцев С.А. Интегральный метод тренировки в подготовке спортсменов – ориентировщиков //СПб ГАФК. Сборник научных трудов, 2003.
5. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе. - М.: Просвещение, 2010.
6. Костылев В.В. Тренировочный процесс: основные принципы//Азимут.-1999
7. Методическое пособие по подготовке обучающихся к участию в физкультурно-спортивных мероприятиях по ориентированию на местности (трейл-ориентированию) / Бибич А.В., Волков А.М., Русаков С.Н. – СПб: Свое издательство, 2023, 28 с.: с илл. ISBN 978-5-4386-2258-1
8. Пулео Дж., Милрой П. Анатомия бега : пер. с англ. В.М. Боженков. - Минск: Попурри, 2011.
9. Фитзингер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2007.
10. Холменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике. - М.: ФиС, 2012.
11. Ширинян А.А., Иванов А.В. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика// ОАО "Издательство «Советский спорт» " – 2010.
12. Янсен П. ЧСС, лактат и тренировка на выносливость : Пер. с англ. - Мурманск: Тулома, 2006.

Список литературы для учащихся:

1. Вьюжек Т. Логические игры, тесты, упражнения. – СПб.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001.
2. Ингстрем А. В лесу и на опушке. - М.:ФиС , 2012.
3. Моргунова Т.В. Тест-листы. – СПб.: ЛО СДЮШОР, 2011.

4. Никитушкин В.Г., Максименко Т.Н., Суслов Ф.П. Подготовка юных бегунов. – Киев: Здоровье, 1998.
5. Огородников Б.И., Моисеев А.Л., Приймак Е.С. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. - М.: ФиС, 2012.
6. Шитикова Г. Если хочешь быть здоровым. – Л.: Лениздат, 1978.
7. Универсальные тесты профессора Айзенка. – СПб.: Стелла, 1996.
8. Меньчуков А.Е. В мире ориентиров. – Москва. Недра, 1974.
9. Клименко А.И. Карта и компас – мои друзья. Москва, 1975
10. Андерсон Горан. Классно, потрясающе и интересно! Швеция, 2016

Электронные образовательные ресурсы

Тема/раздел	ресурс	ссылка
Условные знаки	Сайт ФСОР	https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/02/1-ISSprOM-2019-2-updated-version-published-January-2022-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4.pdf
Легенды КП	Сайт ФСОР	https://rufso.ru/wp-content/uploads/2022/05/%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D1%8B.pdf
Физиология и гигиена спорта	Сайт издательского центра «Академия» Сайт Северо-Кавказского федерального научно-клинического центра	https://academia-moscow.ru/ftp_share/books/fragments/fragment_21608.pdf https://svbskfmba.ru/images/nashi_p/2014/Koryagina2014_01.pdf
		https://wordwall.net/ru-ru/community/%D0%B2%D1%81%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5

Интернет-источники

№ п/п	Адрес сайта	Содержание
1.	https://minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
2.	http://www.rusada.ru	Российское антидопинговое агентство
3.	http://www.roc.ru/	Олимпийский комитет России
4.	http://kfis.spb.ru/	Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга
5.	www.rufso.ru/	Федерация спортивного ориентирования России
6.	http://spbof.ru/ru/	Федерация спортивного ориентирования Санкт-Петербурга
7.	https://cfkis.spb.ru/	Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта»
8.	www.o-site.spb.ru	Ориентирование в Санкт-Петербурге
9.	https://vk.com/spb_orient	Спортивное ориентирование в Санкт-Петербурге VK-страница новостей ФСО СПб и O-site.spb.ru
10.	www.moscompass.ru	Лесные новости

Система средств обучения

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование»;
- планы проведения занятий;
- конспекты открытых занятий;

- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий;
- картографический материал.

Дидактические средства

Учебно-методические пособия:

- экологические и природоохранные сведения;
- фотоматериалы;
- видеоматериалы;
- специальная литература;
- использование учебных полигонов по спортивному ориентированию.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для более эффективного отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Виды контроля	Сроки контроля	Формы контроля	Формы фиксации результатов
Входной:	1-10 сентября	— педагогическое наблюдение; — выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта: входная диагностика для поступающих.
Текущий:	на занятиях в течение всего учебного года	— педагогическое наблюдение; — устный опрос; — выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта исследования спортивного развития обучающихся.
Промежуточный:	ноябрь, март	— теоретическое задание; — выполнение практических заданий педагога; — участие в контрольном тренировочном занятии.	Диагностическая карта результативности освоения ОП.
Итоговый:	декабрь, май	— участие в соревновании по спортивному ориентированию «Российский азимут»; — теоретическое задание; — выполнение практических заданий педагога.	Диагностическая карта результативности освоения ОП.

Система контроля результативности обучения

Диагностика результатов обучения по образовательной программе проводится 3 раза в год (входной - в начале учебного года, промежуточный - в середине учебного года, итоговый - в конце учебного года). Она проводится по 15 показателям:

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения. P1,

P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению (2-высокий уровень, 1-средний уровень, 0 – низкий, незначительный уровень).

Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Диагностические методы	Формы представления результатов	Периодичность диагностики
<i>Обучающие:</i>	<i>Предметные:</i>			
Совершенствование навыков ориентирования на любом типе местности	O1 Учащиеся будут обладать умением ориентироваться на любом типе местности	Наблюдение	Наблюдение, выездные мероприятия	3 раза в год
Совершенствование навыков техники и тактики спортивного ориентирования	O2 Учащиеся будут обладать умением пользоваться технико-тактическим арсеналом ориентирования на местности	Контрольная дистанция	Итоговый протокол	3 раза в год
Совершенствование основных навыков туристской подготовки	O3 Учащиеся будут владеть навыками для участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня	Контрольная дистанция	Итоговый протокол	3 раза в год
Приобретение навыков участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня	O4 Учащиеся будут владеть навыками для участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня	Контрольная дистанция	Итоговый протокол	3 раза в год
Достижение высокого спортивного результата	O5 Учащиеся будут обладать уровнем физической формы, необходимой для сдачи спортивных нормативов, норм	Участие в соревнованиях	протокол	В течение года

Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Диагностические методы	Формы представления результатов	Периодичность диагностики
	ГТО по возрасту и при возможности для выполнения спортивных разрядов.			
<i>Развивающие:</i>	<i>Метапредметные:</i>			3 раза в год
Развитие навыков межличностного функционального взаимодействия в коллективе	Р1 Учащиеся будут обладать развитыми навыками межличностного функционально-ролевого взаимодействия в коллективе	Наблюдение	Выездные мероприятия	В течение года
Повышение уровня общего физического развития	Р2 Учащиеся повысят уровень физической подготовки, разовьют скоростные навыки, ловкость, выносливость, силу	Контрольные нормативы	Протокол	3 раза в год
Расширение общекультурного кругозора через путешествия	Р3 Учащиеся расширят общекультурный кругозор	Выездные мероприятия, краеведческие мероприятия	Участие	В течение года
Создание условий для самоопределения личности	Р4 Учащиеся смогут определить свой дальнейший путь в спортивной деятельности и смежных профессиях	Наблюдение	Выездные мероприятия	В течение года
Формирование навыков объемного мышления, распознавания себя в пространстве	Р5 Учащиеся будут обладать навыками объемного мышления, распознавания себя в пространстве	Наблюдение	Выездные мероприятия	В течение года
<i>Воспитательные:</i>	<i>Личностные:</i>			3 раза в год

Задачи	Результаты (диагностические показатели)	Диагностические методы	Формы представления результатов	Периодичность диагностики
Воспитание патриотизма и гражданственности	В1 Проявление социальной активности, гражданской и патриотической позиции	Наблюдение, беседа.	Выездные мероприятия	В течение года
Повышение уровня коммуникативной культуры	В2 Наличие высокого уровня коммуникативной культуры	Наблюдение, беседа.	Выездные мероприятия	В течение года
Воспитание экологической культуры	В3 Наличие высокого уровня экологической культуры	Наблюдение, беседа.	Выездные мероприятия	В течение года
Освоение способов физического саморазвития	В4 Усвоение способов физического саморазвития	Беседа, контрольный выезд	Выездные мероприятия	В течение года
Развитие морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимые для тренера, педагога, судьи по спортивному ориентированию	В5 Проявление морально-волевых и профессионально важных качеств, необходимых для тренера, педагога, судьи по спортивному ориентированию	Наблюдение, беседа.	Выездные мероприятия	В течение года

По результатам итоговых занятий и оценке работы учащихся в течение полугодия заполняется форма диагностики образовательной программы: ФИ учащихся отдельно по каждой группе; графы оценки по каждому учащемуся и каждому показателю. Затем:

Подсчитывается общее количество баллов по каждому учащемуся (графа *уровень освоения программы*). Максимально возможное значение – 24. В скобках указать уровень освоения в соответствии с ниже приведенной градацией: 18-24 – высокий
10-17 – средний
6-9 – низкий
Менее 6 – программа не освоена

Подсчитывается средний балл по каждому показателю (графа *средний балл*) – сумма баллов всех учащихся по данному показателю, разделенная на количество учащихся. Максимально возможное значение – 2.

Подсчитывается общий балл каждого раздела (графа *сумма*) – сумма средних баллов в каждой группе показателей. Максимально возможное

значение – 10.

После этого пишутся выводы по результатам проведенной диагностики с указанием планов дальнейшей работы (необходимость корректив, прогнозы дальнейшего обучения, выявления проблемных мест, анализ возможных причин низких показателей, особенностей конкретной группы, выявление одаренных детей и т.п.)

Форма диагностики образовательной программы

Имя учащегося	обучение					развитие					воспитание					Уровень освоения программы		
	О1 Уро- вень освоения навыков личной гигиены	О2 Уро- вень освое- ния навыков техники спорт.ор иенти- рования	О3 Уро- вень освоения навыков тактики спорт.ори ентиро- вания	О4 Уро- вень пси- хологич. и мо- рально- волевой подго- товки	О5 Уро- вень спор- тивной формы	Р1 Уро- вень освоения навыков взаимо- действия в коллек- тиве	Р2 Уро- вень физиче- ского разви- тия	Р3 Уро- вень об- щекуль- турного круго- зора	Р4 Уро- вень отно- шения к спорту и ЗОЖ	Р5 Уро- вень созна- тельно- сти	В1 Уро- вень воспи- тания чувства патрио- тизма	В2 Уро- вень сфор- миро- ванно- сти комму- ника- тивной культу- ры	В3 Уро- вень сформи- рованно- сти эко- логиче- ской культуры	В4 Уро- вень сфор- миро- ван- ности воле- вых ка- честв	В5 Уро- вень осо- зна- ния мес- т в об- ще- стве			
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	Н	С

Диагностические показатели по степени выраженности

Показатели (оцениваемые па-	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики	Кол-во баллов
I. Организационно-волевые качества				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия Терпения хватает более чем на 1/2 занятия Терпения хватает на все занятие	Наблюдение	1 5 10
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне Иногда - самим ребенком Всегда - самим ребенком	Наблюдение	1 5 10
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне Периодически контролирует себя сам Постоянно контролирует себя сам	Наблюдение	1 5 10

Показатели (оцениваемые па-	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики	Кол-во баллов
ВЫВОД:	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий Средний Высокий		До 3 4-15 16-30
2.1.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная Нормальная	Тест	1 5 10
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Интерес к занятиям продиктован ребенку извне. Интерес периодически поддерживается самим ребенком Интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	Наблюдение	1 5 10
ВЫВОД:	Уровень сформированности ориентационных качеств	Низкий Средний Высокий		До 2 3-10 11-20
III. Поведенческие качества				
3.1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	Наблюдение	1 5 10
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам дет-	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах Участвует при побуждении из вне Инициативен в общих делах	Наблюдение/контрольное занятие	1 5 10
ВЫВОД:	Уровень сформированности поведенческих качеств	Низкий Средний Высокий		До 2 3-10 11-20
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	Результат личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы	Низкий Средний Высокий		0-7 8-37 38-70

