

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗЕЛЕНОГОРСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

РАССМОТРЕНО:

Протокол педсовета № 3

Дата « 29 » 08 2016 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ ДО ЗДДТ

Курортного р-на СПб

А. Е. Пантелеева

« 29 » 08 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЪЕДИНЕНИЕ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ –
NORD WEST ЗДДТ»

Педагог дополнительного образования
Строганова Ирина Андреевна

Зеленогорск
2016 г.

2016 г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования имеет **туристско-краеведческую направленность** и предназначена для организации внеурочной деятельности учащихся.

Новизна программы: занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным, ориентирование имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

Целесообразность программы: изучение спортивного ориентирования позволяет создать благоприятные условия для развития самостоятельности учащихся. В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества учащихся.

Актуальность программы: программа актуальна на сегодняшний день, так как восполняет недостаток в двигательной активности ребенка, имеет оздоровительный эффект. При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются такие необходимые ребенку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Цель программы

Развитие личности ребёнка способного на принятия самостоятельных решений, умеющего добиваться поставленных целей, умеющего ориентироваться в природных условиях и в условиях города.

Задачи программы.

1. Обучающие

- Ознакомление с историей спортивного ориентирования;
- Формирование навыков деятельности юного ориентировщика в условиях природной среды и в городских условиях;
- Обучение основам туристической подготовки.
- Формирование гигиенического навыка спортсмена.
- Обучение правилам соревнований по спортивному ориентированию

2. Развивающие.

- Развитие уверенности в себе;
- Развитие внимательности и наблюдательности в условиях природной и городской среды;
- Развитие чувства коллективизма.
- Развитие эстетических чувств по отношению к природе.

3. Воспитательные задачи.

- Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни;
- Воспитание волевых качеств, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- Формирование положительной самооценки;
- Формирование умения заботиться об окружающих, не быть равнодушными.

Условия и особенности набора детей.

В группу по спортивному ориентированию принимаются дети основной и подготовительной группой здоровья по желанию. Программа рассчитана на детей 8-12 лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на три года обучения: 2 часа три раза в неделю (216 часов). В зависимости от физической подготовленности учащихся, их психологической готовности возможно сокращение часов учебно-тематического плана за счёт сокращения практики: два раза по 2 часа в неделю (144 часа).

Количество детей в группе.

1. первый год - 15 детей
2. второй год - 12 детей
3. третий год - 10 детей

Формы организации деятельности детей на занятии.

Занятия носят в основном групповой характер. При овладении отдельными темами и практики ориентирования возможны занятия индивидуальные и индивидуально-групповые, по звеньям.

Формы организации занятия:

- Беседа
- Практическое занятие
- Выезд
- Контрольное занятие
- Соревнование

Ожидаемые результаты и формы оценки результативности.

После первого года обучения:

Должны знать:

- основы безопасности при проведении занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности;
- гигиена физических упражнений, гигиена тела, одежды, обуви;
- правила и обязанности участников соревнований; виды соревнований; способы проведения соревнований;
- группы условных знаков для спортивных карт;

Должны уметь:

- пользоваться простыми приемами ориентирования (ориентирование карты, чтение карты и местности, отметка на контрольном пункте).
- соблюдать меры личной гигиены.
- правильно эксплуатировать личное, групповое, вспомогательное снаряжение;

**Учебно-тематический план занятий по спортивному ориентированию.
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы занятий	Всего часов	теория	практика
1.	Введение	4	2	2
2.	Гигиена спортсмена	2	2	-
3.	Правила по спортивному ориентированию	2	1	2
4.	Снаряжение ориентировщика	3	1	2
5.	Общая физическая подготовка	74	4	70
6.	Специальная физическая подготовка	15	1	14
7.	Техническая подготовка	10	2	8
8.	Тактическая подготовка	10	2	8
9.	Контрольные нормативы	4	-	4
10.	Участие в соревнованиях	4	1	3
11.	Основы туристской подготовки	10	2	8
12.	Топография	6	2	4
	всего	144	20	124

**Рабочая учебная программа занятий по спортивному ориентированию.
2-й год обучения, группа № 1, 144 часа**

№ п/п	Дата	№ темы	Тема	Часы	Примечание
1	01.09.2016	1	Общие сведения об ориентировании. Техника безопасности на занятиях.	2	
2	03.09.2016	1,5	Тренировка на местности, база «Прибой»	2	
3	08.09.2016	2,5	Спорт. карта. Цвета спортивной карты. ПИ.	2	
4	10.09.2016	12,5	Ориентирование карты по местности, база «Прибой».	2	
5	15.09.2016	3,5	Техника безопасности по спорт. ориентированию.	2	
6	17.09.2016	6,5	Тренировка на местности, база «Прибой».	2	
7	22.09.2016	12,5	Цвета карты и условные знаки. Спортивные игры.	2	
8	24.09.2016	4,5	Тренировка на местности, база «Прибой».	2	
9	29.09.2016	7,5	Ориентирование по выбору.	2	
			Часы в сентябре	18	
10	01.10.2016	12,5	Тренировка на местности, база «Прибой».	2	
11	06.10.2016	4,5	Понятие о времени. ОФП. ПИ	2	
12	08.10.2016	11,5	Дистанция в заданном направлении, база «Прибой»	2	
13	13.10.2016	6,5	Условные знаки спорт. карты. ОФП.	2	
14	15.10.2016	8,5	Нитка, тренировка на местности, база «Прибой»	2	
15	20.10.2016	11,5	Условные знаки. ОРУ. ПИ.	2	
16	22.10.2016	6,5	Тренировка на местности, база «Прибой».	2	
17	27.10.2016	12,5	Условные знаки. ОФП. ПИ.	2	
18	29.10.2016	8,5	Тренировка на местности, база «Прибой».	2	
			Часы в октябре	18	
19	03.11.2016	6,5	Условные знаки - проверочная работа. ПИ.	2	
20	05.11.2016	8,5	Тренировка на местности, база «Прибой».	2	
21	10.11.2016	6,5	Условные знаки. ОФП.	2	
22	12.11.2016	11,5	Тренировка на местности нитка, база «Прибой».	2	
23	17.11.2016	6,5	Условные знаки - проверочная работа. ОФП.	2	
24	19.11.2016	7,5	Ориентирование на местности по выбору.	2	
25	24.11.2016	12,5	Условные знаки. ОРУ и ОФП.	2	
26	26.11.2016	8,5	Тренировка на местности, база	2	

			«Прибой».		
			Часы в ноябре	16	
27	01.12.2016	11,5	Правила соревнований по с.о., ОФП.	2	
28	03.12.2016	1,5	Техника безопасности ,условные знаки.	2	
29	08.12.2016	6,5	Условные знаки, ОФП.	2	
30	10.12.2016	7,5	Ориентирование на местности, база «Прибой».	2	
31	15.12.2016	9	Условные знаки, подвижные игры.	2	
32	17.12.2016	7,5	Ориентирование карты по местности, игры.	2	
33	22.12.2016	6,5	Условные знаки, упражнения на силу ,гибкость.	2	
34	24.12.2016	11,5	Тренировка на местности, база «Прибой».	2	
			Часы в декабре	16	
			Итого часов в 1-м полугодии	68	
35	12.01.2017	2,5	Понятие о технике лыжных ходов.	2	
36	14.01.2017	1,5	Правила соревнований. Техника безопасности.	2	
37	19.01.2017	8,5	Техника лыжных ходов, упражнения.	2	
38	21.01.2017	11,5	Ориентирование на местности, база «Прибой».	2	
39	26.01.2017	3,5	Анализ соревнований	2	
40	28.01.2017	11,5	Условные знаки, СФП. Ориентирование на лыжах.	2	
			Часы в январе	12	
41	02.02.2017	6,5	Условные знаки, ОФП.	2	
24	04.02.2017	7,5	Ориентирование карты по компасу.	2	
43	09.02.2017	5	Условные знаки, СФП.	2	
44	11.02.2017	11,5	Ориентирование на местности, спорт. игры.	2	
45	16.02.2017	4,5	Спортивный инвентарь, спортивные игры.	2	
46	18.02.2017	6,5	Обучение спускам.	2	
47	23.02.2017	5	Условные знаки, развитие равновесия	2	
48	25.02.2017	8,5	Обучение подъемам на лыжах.	2	
			Часы в феврале	16	
49	02.03.2017	12,5	Разбор соревновательной дистанции, подвижные игры.	2	
50	04.03.2017	7,5	Ориентирование на местности, база «Прибой».	2	
51	09.03.2017	3,5	Правила соревнований дистанций в заданном направлении, ОФП.	2	
52	11.03.2017	11,5	Обучение лыжным ходам.	2	
53	16.03.2017	12,5	Условные знаки , Подвижные игры.	2	
54	18.03.2017	7,5	Ориентирование на местности.	2	
55	23.03.2017	5	Условные знаки , СФП.	2	
56	25.03.2017	8,5	Ориентирование карты по компасу, ОФП.	2	

57	30.03.2017	6,5	Аварийный азимут, определение границ района.	2	
			Часы в марте	18	
58	01.04.2017	10	Соревнования по ориентированию.	2	
59	06.04.2017	6,5	Аварийный азимут, СФП.	2	
60	08.04.2017	7,5	Ориентирование карты по местности.	2	
61	13.04.2017	10	Анализ выступления, ОФП.	2	
62	15.04.2017	7,5	Ориентирование карты по компасу, на местности.	2	
63	20.04.2017	11,5	Эстафетное ориентирование.	2	
64	22.04.2017	8,5	Ориентирование по линейным ориентирам.	2	
65	27.04.2017	6,5	Условные знаки, СФП.	2	
66	29.04.2017	6,5	Бег за лидером - тренировка на местности.	2	
			Часы в апреле	18	
67	04.05.2017	6,5	Условные знак, подвижные игры.	2	
68	06.05.2017	8,5	Тренировочная дистанция в заданном направлении.	2	
69	11.05.2017	8,5	Анализ дистанции, ОФП.	2	
70	13.05.2017	7,5	Тренировочная дистанция.	2	
71	18.05.2017	9	Условные знаки- проверочная работа.	2	
72	20.05.2017	10	Анализ соревнований, подвижные игры.	2	
			Часы в мае	12	
			Итого часов во 2-м полугодии	76	
			Итого часов	144	