

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 312 с углубленным изучением французского языка
Фрунзенского района Санкт - Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 312

Протокол № 1 от 30.08.2018г

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 50-2 от 31.08. 2018г
Директор ГБОУ СОШ № 312



С.А. Симанова

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Спортивное ориентирование»

2 год обучения

педагог дополнительного образования
Н.В. Легкобыт

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучение технике и тактике спортивного ориентирования,
- обучение технике и тактике спортивного ориентирования в зимних условиях;
- обучение чтению спортивной карты;
- обучение корректировке спортивной карты;
- обучение технике использования компаса на бегу;
- обучение приемам техники безопасности, организации быта в походах, экспедициях;
- расширение знаний по географии, биологии, экологии, полученных в средней школе;

Развивающие:

- интеллектуальное и духовно-нравственное развитие учащихся;
- развитие творческой, познавательной и созидательной активности;
- расширение знаний об окружающем мире;
- развитие способности сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления.
- укрепление здоровья, воспитание физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием;

Воспитательные:

- воспитание коллективной дисциплины и культуры общения;
- воспитание патриотизма посредством занятия краеведением;
- воспитание экологической культуры, чувства ответственности за состояние окружающей среды и стремления к конкретной деятельности по ее изучению, охране, воспроизведению;
- воспитание самообладания и силы воли;
- формирование умения видеть красоту окружающего мира;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные: Учащиеся будут иметь представление:

- об ориентировании, как виде спорта;

- об истории появления карты и компаса и областях их применения;
- о различиях между спортивной и топографической картами;
- об экологической обстановке района;
- о видах туризма;
- о личном и групповом снаряжении туриста;
- об особенностях ориентирования в заданном направлении, по выбору, на маркированной трассе и в эстафетном ориентировании;
- о правилах организации бивака и правилах укладки рюкзака;
- о правилах приготовления пищи на костре;
- отличия спортивных карт от плана и схемы;
- **Учащиеся будут знать:**
- смысл понятий: рельеф, гидрография, растительность, искусственные сооружения, ориентирование сторон горизонта, легенда КП, аварийный градус, грубый азимут, тормозной ориентир, привязка, экология;
- 20 условных знаков спортивной карты;
- карточку участника, правила её заполнения и крепления;
- способы определения сторон горизонта;
- устройство и принцип работы с компасом;
- правила ориентирования по линейным ориентирам с одним моментом и с несколькими моментами;
- приёмы ориентирования карты;
- правила безопасного очага;
- состав аптечки и способы применения некоторых лекарств и медикаментов;
- значение понятий: магнитный азимут, кратчайший путь, срезка, тормозной ориентир, страховка, самостраховка;
- условные пиктографические знаки для изображения легенд КП;
- особенности личного снаряжения ориентировщика для зимних соревнований;
- правила ухода и хранения лыжного инвентаря;
- технику определения азимута на указанный предмет;
- технику поиска КП по азимуту;
- различные способы определения расстояния на местности и по карте;

Учащиеся будут уметь:

- изображать план-схему спортивного зала, коридоров школы;

- правильно называть и изображать значковым методом условные знаки спортивных карт;
- выполнять топодиктанты, задания и упражнения с картами;
- самостоятельно заполнять карточку участника и крепить её на руке, одежде;
- правильно осуществлять на КП отметку в карточке участника;
- определять стороны горизонта, ориентировать карту;
- определять расстояния на местности и на карте различными способами;
- называть легенды КП словесно по рисункам, наблюдениям ориентиров на местности;
- ориентироваться вдоль канав, дорог, тропинок, водоемов, изгороди, края леса;
- осуществлять выбор пути из различных вариантов путей;
- определять направление движения с помощью компаса и карты по местным признакам;
- заканчивать дистанции в заданном направлении;
- выбирать простейшую и надежную привязку в районе КП;
- приобрести соревновательный опыт участия в соревнованиях по ориентированию в условиях закрытого помещения.

Метапредметные

Учащиеся будут иметь представление:

- о правилах поведения на природе
- о гигиенических основах физических упражнений.
- **Учащиеся будут знать:**
- способы выхода из леса при потере ориентировки;
- правила и рациональные приемы преодоления простейших природных препятствий;
- правила уличного движения и пользования общественным транспортом;
- профилактические мероприятия по предупреждению пищевых отравлений в полевых условиях;
- правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, в походах;
- признаки неблагоприятной экологической обстановки в населенном пункте;
- принципы выбора площадки для костра;
- правила упаковки, транспортировки и хранения продуктов;
- правила поведения на воде;

Учащиеся будут уметь:

- двигаться по местности с различной проходимостью;
 - уверенно чувствовать себя в лесу;
- выполнять различные упражнения на развитие восприятия, наблюдательности, чувства времени, внимания и воображения; понятия: пиктограмма, горизонталь, немасштабные формы объекта на местности,

Личностные

- Учащиеся разовьют целеустремлённость, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.
- Учащиеся смогут приобрести коммуникативные навыки, умение организовать себя и свое время

Календарно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела образовательной программы, количество часов | Тема занятия | Дата проведения занятия | Количество часов | | | Примечание |
|-------|--|--|-------------------------|------------------|----------|-------|------------|
| | | | число | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Техника безопасности (4 часа) / Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Меры безопасности на занятиях, в поездках, на соревнованиях. | | 2 | 2 | 4 | |
| 2 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Знаки спортивного ориентирования. Масштаб Карты | | 2 | | 2 | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|--|
| 3 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Ориентирование в лесопарке, дистанция по выбору. Разбор наиболее оптимального прохождения дистанции | | 1 | 3 | 4 | |
| 4 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование по школе. Подготовка к городским стартам. | | | 2 | 2 | |
| 5 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование дистанция о-фото | | 1 | 3 | 4 | |
| 6 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута в парах. | | 1 | 1 | 2 | |
| 7 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Ориентирование в Рощино. Дистанция заданная | | 1 | 3 | 4 | |
| 8 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование по школе. Подготовка к городским стартам. | | | 2 | 2 | |
| 9 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) / Техника безопасности | Ориентирование в парке "Сосновка" дистанция по выбору. Подготовка к городским стартам. Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пути следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу. | | 2 | 2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 10 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование по пришкольной территории. | | | 2 | 2 | |
| 11 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Ориентирование в лабиринте | | 1 | 3 | 4 | |
| 12 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута в парах. | | | 2 | 2 | |
| 13 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Ориентирование в лесопарке, дистанция по выбору. Разбор наиболее оптимального прохождения дистанции | | 1 | 3 | 4 | |
| 14 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование по школе. Постановка и снятие КП. | | | 2 | 2 | |
| 15 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Кроссовая подготовка эстафеты. | | 1 | 3 | 4 | |
| 16 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Работа в парах при постановке КП | | | 2 | 2 | |
| 17 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование О-фото. Разбор ошибок | | 1 | 3 | 4 | |
| 18 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Эстафеты | | | 2 | 2 | |
| 19 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Азимутальный ход. Постановка и взятие азимута на объект. | | 1 | 3 | 4 | |
| 20 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Упражнения на выносливость. | | | 2 | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 21 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | О-поинт ориентирование по микрорайону | | 1 | 3 | 4 | |
| 22 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Ориентирование по школе. Теория. | | 1 | 1 | 2 | |
| 23 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Ориентирование в лабиринте. О-фото дистанция в лесопарке. | | 1 | 3 | 4 | |
| 24 | Контрольные задания. Тесты. (12 часов) | Теоретическое занятие по знакам спортивного ориентирования. | | 2 | | 2 | |
| 25 | Общая физическая подготовка (72) | Эстафеты. Игровая тренировка | | | 4 | 4 | |
| 26 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Игра по станциям | | | 2 | 2 | |
| 27 | Контрольные задания. Тесты. (12 часов) | Участие в соревнованиях | | 1 | 3 | 4 | |
| 28 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Теоретическое занятие . Рельеф, изображение и масштаб карты | | 2 | | 2 | |
| 29 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Кроссовая подготовка. | | | 4 | 4 | |
| 30 | Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (6 часов) | Теоретическое занятие. Оказание первой медицинской помощи. | | 1 | 1 | 2 | |
| 31 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Лыжная подготовка. | | | 4 | 4 | |
| 32 | Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (6 часов) | Оказание первой медицинской помощи. | | 1 | 1 | 2 | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|--|
| 33 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Лыжная подготовка. | | | 4 | 4 | |
| 34 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Знаки спортивного ориентирования. Определение оптимального пути движения между КП | | 2 | | 2 | |
| 35 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Игровая тренировка. | | | 4 | 4 | |
| 36 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Азимутальный ход. Постановка КП | | 1 | 1 | 2 | |
| 37 | Общая физическая подготовка (72) | ОФП. Лыжная тренировка | | | 4 | 4 | |
| 38 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование по школе. О-фото | | | 2 | 2 | |
| 39 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | техника и тактика ориентирования детальное чтение карты | | 2 | 2 | 4 | |
| 40 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | организация питания в полевых условиях | | 1 | 1 | 2 | |
| 41 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Ориентирование на лыжах. | | 1 | 3 | 4 | |
| 42 | Общая физическая подготовка (72) | Дистанция о-поинт. Разбор маршрутов и вариантов движения. | | 1 | 1 | 2 | |
| 43 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование по школе. | | 2 | 2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 44 | Участие в мероприятиях (35 часов) | краеведение и экология | | | 2 | 2 | |
| 45 | Контрольные задания. Тесты. (12 часов) | Теоретическое занятие. Масштаб карты, знаки спортивного ориентирования. | | 3 | 1 | 4 | |
| 46 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Теоретическое занятие. Изображение рельефа на спортивной карте. | | 2 | | 2 | |
| 47 | Общая физическая подготовка (72) | Движение по азимуту. Постановка и снятие КП - работа в парах. Обще физическая подготовка. | | 1 | 3 | 4 | |
| 48 | Общая физическая подготовка (72) | Ориентирование по школе. | | 1 | 1 | 2 | |
| 49 | Психологические аспекты тренировочного процесса (8 часов) | Ориентирование в лабиринте. | | 3 | 1 | 4 | |
| 50 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование на лыжах | | | 2 | 2 | |
| 51 | Психологические аспекты тренировочного процесса (8 часов) | Ориентирование в лабиринте. | | 3 | 1 | 4 | |
| 52 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование на лыжах. Лыжная подготовка. | | 1 | 3 | 4 | |
| 53 | Участие в мероприятиях (35 часов) | Разбор наилучших вариантов выходов на КП. | | | 2 | 2 | |
| 54 | Общая физическая подготовка (72) | Ориентирование в лесопарке. | | 1 | 3 | 4 | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|---|---|--|
| 55 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование дистанция по выбору. | | | 2 | 2 | |
| 56 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование в лабиринте. | | 2 | 2 | 4 | |
| 57 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) / Техника безопасности | Ориентирование по школе. / Инструктаж по технике безопасности, на занятиях, на соревнованиях, во время пути следования к соревнованиям, правила безопасности при нахождении в лесу. | | 1 | 1 | 2 | |
| 58 | Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. (6 часов) | Ориентирование в лесопарке. | | 2 | 2 | 4 | |
| 59 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Рельеф, масштаб. Знаки спортивного ориентирования. | | | 2 | 2 | |
| 60 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Спортивное ориентирование в лесопарке дистанция по выбору. | | 1 | 3 | 4 | |
| 61 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Дистанция в спортивном зале | | 1 | 1 | 2 | |
| 62 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Рисовка карты, нанесение объектов. | | 2 | 2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 63 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Запоминание КП и перенос их на карту по памяти. | | | 2 | 2 | |
| 64 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Дистанция по выбору. | | 1 | 3 | 4 | |
| 65 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Работа в парах по дистанции. постановка КП | | | 2 | 2 | |
| 66 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Дистанция о-фото | | 1 | 3 | 4 | |
| 67 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Дистанция о-бото | | | 4 | 4 | |
| 68 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Работа с компасом. | | | 4 | 4 | |
| 69 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование в лесопарке | | 1 | 1 | 2 | |
| 70 | Специализация (техника и тактика ориентирования) (100 часов) | Ориентирование по школе | | 1 | 3 | 4 | |
| 71 | Контрольные задания. Тесты. (12 часов) | Подготовка к соревнованиям | | | 2 | 2 | |
| 72 | Подведение итогов (4 часа) | Ориентирование в лабиринте. | | 2 | | 2 | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | | | | |
|---|--|----|-----|-----|
| 1 | Введение | 1 | 0 | 1 |
| 2 | Специализация (техника и тактика ориентирования) | 30 | 72 | 102 |
| 3 | О Ф П, Игры | 5 | 41 | 46 |
| 4 | Техника безопасности | 4 | 0 | 4 |
| 5 | Оказание доврачебной помощи. Основы валеологии. | 3 | 3 | 6 |
| 6 | Психологические аспекты тренировочного процесса | 6 | 2 | 8 |
| 7 | Контрольные задания. Тесты | 7 | 5 | 12 |
| 8 | Участие в мероприятиях | 7 | 28 | 35 |
| 9 | Подведение итогов | 2 | 0 | 2 |
| | И т о г о : | 65 | 151 | 216 |

1. Введение.

1.1. Итоги прошедшего сезона и планирование на новый учебный год. Цели и задачи.

2. Специализация (техника и тактика ориентирования)

2.1. Условные знаки спортивных карт. Виды ориентирования. Упражнения с дидактическими материалами.

2.2. Символьное изображение легенд КП. Пиктограммы.

2.3. Изображение рельефа на картах. Детали рельефа. Горизонтальные линии.

2.4. Определение азимута на указанный объект. Движение по азимуту (на открытой местности и в хорошо проходимом лесу). Азимутальные дистанции и упражнения.

2.5. Короткие срезки (переход с одной дороги на другую) и срезание углов.

2.6. Ориентирование на коротких отрезках с использованием тормозных ориентиров.

2.7. Выбор пути движения. «Заход» на КП. Привязки.

2.8. Влияющие на выбор пути факторы. Выбор темпа и ритма движения.

2.9. Способы определения точки стояния при движении по маркированной трассе (диктанты).

- 2.10. Скоростное прохождение дистанции в з/н в условиях закрытого помещения.
- 2.11. Особенности ориентирования во время соревнований в з/н и в эстафете в условиях закрытого помещения и на местности.
- 2.12. Игры и упражнения технического уровня ориентирования: «Нахождение КП по заданному азимуту и расстоянию», поиск КП по памяти. Прохождение дистанции за лидером.
- 2.13. Упражнения на устойчивость и переключение внимания, развитие зрительной памяти, мышления, логики.

3. О Ф П. Игры.

- 3.1. Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника бега, кроссы (длительные, переменные, темповые), упражнения на растяжение, координацию. Игры: подвижные, спортивные. Участие в лыжных гонках.

4. Техника безопасности.

- 4.1. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий, соревнований, УТС по спортивному ориентированию.
- 4.2. Правила пользования топором, пилой, ножом в полевых условиях.

5. Первая доврачебная помощь. Гигиенические требования. Основы валеологии.

- 5.1. Медицинская аптечка: состав и хранение.
- 5.2. Соблюдение гигиенических основ физических упражнений - залог здорового образа жизни. Закаливание.
- 5.3. Баня. Приёмы массажа и самомассажа.
- 5.4. Пищевые отравления. Первая мед. помощь.

6. Психологические аспекты тренировочного процесса.

- 6.1. Психологическое тестирование: диагностика интеллекта и коммуникативных особенностей личности.

7. Контрольные задания и тесты.

- 7.1. Контрольные кроссы, лыжные гонки на время, сдача нормативов физической подготовки, контрольные задания для оценки уровня развития внимания, памяти, анкетирование по краеведению и экологии, медицине.

8. Участие в соревнованиях:

- 8.1. - участие в соревнованиях по спортивному ориентированию;
 - учебно-тренировочный поход;
 - экологическая тропа;