

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Колышлей
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «БРИГАНТИНА»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

П.В. Зелепугин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся - 10-15 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Золотова Екатерина Алексеевна

р.п.Колышлей, 2023 г.

Цель программы: формирование целеустремленной, самостоятельной, нравственной личности, умеющей принимать решение и отвечать за собственные поступки, стремящейся к здоровому образу жизни, через занятие спортивным ориентированием.

Задачи программы.

Образовательные:

- освоить базовые знания и навыки ориентирования на местности;
- воспитать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- формировать нравственные качества;
- воспитать ответственное отношение к обязанностям в группе (команде) деятельности;
- сформировать навыки индивидуальной и коллективной работы в достижении общей цели.

Развивающие:

- развить память, наблюдательность;
- сформировать пространственное мышление;
- сформировать навык самоконтроля.

Режим занятий: 1 года обучения; в неделю – 9 часов – занятия 3 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024г.	36 недель	324 часов

Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ зан.	Содержание	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
сентябрь	1	История возникновения и развития спортивного ориентирования	1	2	3
	2	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях		3	3
	3	Одежда и снаряжение ориентировщика		3	3
	4	Питание, режим, гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	2	3
	5	Топография. Условные знаки. Спортивная карт	1	2	3
	6	Основные положения правил соревнования по спортивному ориентированию		3	3
	7	Техническая и тактическая подготовка		3	3
	8	Действия при потере в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Эстафета. Кросс по пересечённой местности.		3	3
	9	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.	1	2	3
	10	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).	1	2	3

	11	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.	1	2	3
	12	Ориентирование на местности с компасом и без него.	1	2	3
октябрь	13	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		3	3
	14	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.		3	3
	15	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Игра «Определи направление». Развитие выносливости.	1	2	3
	16	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.		3	3
	17	Организация туристского быта и краеведение		3	3
	18	Легенда карты. Карты. Масштаб. игра кто первый. Развитие выносливости.		3	3
	19	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Игра «Определи направление»	1	2	3
	20	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.	1	2	3
	21	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.	1	2	3
	22	Страховка и само страховка.		3	3

		Страховочные обвязки. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств			
	23	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		3	3
	24	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		3	3
ноябрь	25	Топографические знаки. Топографический кроссворд.		3	3
	26	Психологическая подготовка.		3	3
	27	Легенда карты. Карты. Масштаб. игра кто первый. Развитие выносливости.		3	3
	28	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		3	3
	29	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.		3	3
	30	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.		3	3
	31	Общая физическая подготовка		3	3
	32	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.	1	2	3
	33	Корректировка спортивной и топографической карты на	1	2	3

		местности.			
	34	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях		3	3
	35	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.		3	3
	36	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения		3	3
декабрь	37	Туризм и его виды		3	3
	38	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.		3	3
	39	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		3	3
	40	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.		3	3
	41	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.		3	3
	42	Характеристика местности, техническая информация.		3	3
	43	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.		3	3
	44	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		3	3
	45	Условные знаки спортивных		3	3

		карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.			
	46	Топографические знаки. Топографический кроссворд.		3	3
	47	Действия при потере в лесу и что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Эстафета. Кросс по пересечённой местности.	1	2	3
	48	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.		3	3
январь	49	Краеведение		3	3
	50	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		3	3
	51	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.		3	3
	52	Движение по маркированной дистанции с нанесением точечных и линейных ориентиров.		3	3
	53	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		3	3
	54	Ориентирование на местности с компасом и без него.		3	3
	55	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.		3	3

	56	Специальная физическая подготовка		3	3
	57	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.		3	3
	58	Охрана природы и памятников культуры		3	3
	59	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Игра «Определи направление». Развитие выносливости.		3	3
	60	Отработка навыков завязывания туристских узлов. Игра «Погоня за лисицей»	1	2	3
февраль	61	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях		3	3
	62	Одежда и снаряжение ориентировщика		3	3
	63	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).		3	3
	64	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.		3	3
	65	Выбор вариантов пути движения по дистанции с разбивкой на этапы.		3	3
	66	Особенности тактических и технических действий спортсмена в неблагоприятных погодных условиях.		3	3
	67	Разбивка пути движения по		3	3

		дистанции на этапы и способы поиска КП.			
	68	Личное и групповое туристическое снаряжение		3	3
	69	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.		3	3
	70	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).		3	3
	71	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		3	3
	72	Топографический диктант. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		3	3
март	73	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Игра «Определи направление»		3	3
	74	Страховка и самостраховка. Страховочные обвязки. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств	1	2	3
	75	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях	1	2	3
	76	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		3	3
	77	Разбивка пути движения по дистанции на этапы и способы поиска КП.		3	3
	78	Характеристика местности, техническая информация.		3	3

	79	Ориентирование на местности с компасом и без него.		3	3
	80	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.		3	3
	81	Корректировка спортивной и топографической карты на местности.	1	2	3
	82	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	2	3
	83	Движение по заданному маршруту с определением азимутов на заданные ориентиры.		3	3
	84	Топографические знаки. Топографический кроссворд.		3	3
апрель	85	Определение направлений, расстояний по плану местности и карте.		3	3
	86	Комбинированные игровые и беговые эстафеты.		3	3
	87	Обязанности участников при движении по дистанции. Разрядные требования.	1	2	3
	88	Специальная разминка ориентировщика перед стартом. Растяжки, медленный бег, ускорения		3	3
	89	Понятие азимута. Измерение расстояний на карте и на местности.	1	2	3
	90	Соревнования по спортивному	1	2	3

		ориентированию			
	91	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		3	3
	92	Оборудование дистанции (старт, финиш) и контрольных пунктов (КП).		3	3
	93	Движение по маркированной дистанции с определением объектов в местах остановки.		3	3
	94	Условные знаки спортивных карт. Изображение элементов рельефа на спортивных картах.		3	3
	95	Виды препятствий. Лесные завалы, овраги, крутые склоны, гари, ручьи и реки. Игра «Определи направление»	1	2	3
	96	Узлы, их назначение и применение в походе. Узлы: прямой, проводник, двойной проводник. Игра «Определи направление». Развитие выносливости.		3	3
май	97	Ориентирование на местности с компасом и без него.		3	3
	98	Топографический диктант. Игра «Запомни ориентиры». Развитие силовых качеств		3	3
	99	Тренировка и составление целой карты из разрезанных кусочков.		3	3
	100	Основы безопасности на занятиях и соревнованиях		3	3
	101	Действия при потере в лесу и		3	3

		что нужно знать, чтобы не заблудиться. Север, юг, запад, восток. Компас и его назначение. Эстафета. Кросс по пересечённой местности.			
	102	Отработка навыков завязывания туристских узлов. Игра «Погоня за лисицей»		3	3
	103	Бег в гору, с горы, по горизонтали. Особенности бега.		3	3
	104	Специфические особенности бега в лесу, по пересеченной местности. Кроссовая подготовка в условиях леса.		3	3
	105	Гигиена спортивной тренировки. Требования к экипировке.		3	3
	106	Составление тактического плана прохождения КП и распределение сил на дистанции.		3	3
	107	Упражнения на развитие памяти карты. Ориентирование на местности по памяти.		3	3
	108	Прохождение контрольной дистанции на время.	1	2	3
Итого:			24	300	324

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия

Сроки про ведения	КАЛЕНДАРНЫЕ СОБЫТИЯ	ЗАДАЧИ СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПРОЦЕССА
1 сентября	Всероссийский урок мира . День знаний.	Формирование мотивации на приобретение знаний в новом учебном году, мотивации здорового образа жизни, формирование правовых знаний и умений , и их использование в защите своих прав и интересов коммуникативных навыков!
4 сентября	День солидарности в борьбе с терроризмом «Трагедия Беслана»	Формирование общей культуры, толерантности, позволяющей интегрироваться в современную культуру
8 сентября	День воинской славы России. 211 лет Бородинскому сражению русской армии под командованием М.И. Кутузова с французской армией (1812)	Формирование общей культуры, правильного отношения к истории
15 сентября	Краеведческий семинар	Формирование культурных навыков развитие творческих способностей.
27 сентября	Всемирный день туризма	Привлечение внимания общества к важности туризма, его социальному, культурному и экономическому значению.
сентябрь - май (в течение всего учебного года)	Участие во Всемирных, Международных, Всероссийских, Областных .Региональных, Окружных и Районных акциях, олимпиадах и конкурсных программах согласно положениям	Формирование общей культуры, толерантности, позволяющей интегрироваться в современную культуру, коммуникативных навыков умения выполнять нормы; общения поведения на дороге. .

1 октября	День пожилых людей	Формирование общей культуры
5 октября	День учителя	Формирование культурных навыков развитие творческих способностей.
15 октября	<p>День отца в России (отмечается в России</p> <p>ежегодно в третье воскресенье октября с 2021г. согласно Указу президента РФ «О Дне отца» № 573 от 04.10.2021 года).</p> <p>-День работников пищевой промышленности (отмечается в</p>	Формирование культурных навыков
25 октября	День таможенника РФ (утв. Указом Президента Российской Федерации № 811 от 4 августа 1995 года.	Повышение информационной, культуры
4 ноября	<p>День Народного Единства и согласия</p> <p>«Дети разных народов, мы мечтою о мире живём!»</p> <p>Празднование Казанской иконы Божией Матери.</p>	Формирование общей культуры, толерантности, позволяющей интегрироваться в современную культуру.
16 ноября	Международный день толерантности (Декларация принципов толерантности принята ЮНЕСКО в 1995 году)	Формирование коммуникативной культуры воспитанников и педагогов
19 ноября	<p>Международный день отказа от курения</p> <p>День ракетных войск и артиллерии</p>	Формирование Здорового образа жизни
20 ноября	Всемирный день ребенка (в 1954 г. Генеральная Ассамблея ООН рекомендовала всем странам ввести празднование дня ребенка, начиная с 1956 года).	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры.

26 ноября	День матери (последнее воскресенье месяца; Указ Президента Российской Федерации от 30 января 1998 г. № 120)	Формирование коммуникативной культуры воспитанников и педагогов
9 декабря	Праздничное мероприятие: «День героев отечества»	Формирование культуры социального взаимодействия с другими людьми воспитание патриотизма
29 декабря	«Новый год шагает по стране!» - праздник у ёлочки.	Формирование коммуникативных навыков, умений радоваться жизни веселиться, выступать перед сверстниками, играть.
11 января	День заповедников и национальных парков в России (отмечается с 1997 г.) Всемирный день «благодарности».	Расширение знаний детей по истории родного края
18 января	Международный день снеговика	Формирование общей культуры
27 января	День полного снятия блокады города Ленинграда (1944) Международный день памяти жертв Холокоста	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры.
23 февраля	День защитника Отечества	Формирование правильного отношения к истории Родины, воспитание патриотизма
11 марта– 17 марта	Масленица	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры.
8 марта	Международный Женский День	Воспитание уважительного отношения к девушке, женщине, матери.
20 марта	Всемирный день Земли (объявлен ООН в 1971 г.; отмечается в день весеннего равноденствия) Всемирный день астрологии.	Формирование общей культуры
22 марта	Всемирный день водных ресурсов (отмечается с 1992 г. по решению ООН).	Формирование правильного отношения к истории Родины, воспитание патриотизма

1 апреля	<p>Международный день птиц</p> <p>День весёлых розыгрышей, вечер юмора.</p>	Формирование навыка управления собственными эмоциями, способности адекватно реагировать на эмоции других людей.
7 апреля	Всемирный день здоровья	Формирование культуры здорового образа жизни
18 апреля	<p>780 лет со дня победы русских воинов князя Александра Невского над немецкими рыцарями на Чудском озере (Ледовое побоище) (18 апреля 1242 г.)</p>	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края
20 апреля	<p>День экологических знаний</p> <p>Международный день цирка (третья суббота апреля) <i>(Появился в 2010 г. по инициативе двух организаций – Всемирной Федерации цирка и Европейской цирковой ассоциации)</i></p>	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края
1 мая	День Весны и Труда	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории мировой культуры
5 мая	<p>Православная Пасха. Воскресение Христово <i>(Главный христианский праздник, установлен в честь Воскресения Иисуса Христа, которое является центром всей библейской истории и основой всего христианского учения)</i></p>	Формирование общей культуры, расширение знаний детей по истории родного края

31 мая	День борьбы с курением. Всемирный день без табака.	Формирование культуры здорового образа жизни
---------------	---	--