ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

«Станция юных туристов» имени Татьяны Тарасовны Мартыненко

«Утверждаю»

Директор

ГАУДО ПензоблСЮТур

.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.И. Васильев

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***на 2020 – 2021 учебный год***

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

***«спортивное ориентирование»***

Форма реализации программы - **очная**

Год обучения – **первый**

Возраст учащихся - 8- 10 лет

**Составитель:**

педагог дополнительного образования

ГАУДО ПензоблСЮТур

Д.Р. Лукьянова

**Пенза, 2020**

**Пояснительная записка**

Спортивное ориентирование – один из видов спорта, который может удовлетворить стремление человека к физическому и духовному совершенству.

Очень важное достоинство спортивного ориентирования – доступность для всех возрастных групп и обоего пола. Им могут начать заниматься в младшем возрасте и продолжать в течение всей жизни до глубокой старости.

У школьников одним из важных стимулов к занятиям спортивным ориентированием являются соревнования, определяющие личный и коллективный результат, а также уровень их спортивной подготовленности.

Основными **целями** являются:

* вовлечение детей в увлекательный мир спортивного ориентирования;
* начальное обучение основам ориентирования и туризма.

Для осуществления целей необходимо решить следующие **задачи**:

* ознакомление обучаемых с историей развития спортивного ориентирования, достижениями ведущих спортсменов;
* овладение воспитанниками определенным кругом знаний и умений, необходимых ориентировщику;
* укрепление здоровья и физической тренированности обучаемых;
* развитие познавательных, творческих, коммуникативных способностей школьников.

Работа детских объединений планируется в соответствии с Типовым положением об учреждениях дополнительного образования детей Российской Федерации.

Объединение №3 комплектуется из учащихся 1 классов образовательного учреждения «Кадетская школа ГОЧС №70» и занимается 6 часов в неделю. В год 216 учебных часов.

**Участие обучающихся в мероприятиях разного уровня**

**(внутриучрежденческих, городских, открытых, областных, Всероссийских, международных соревнованиях, фестивалях, конкурсах, выставках, конференциях, проектах и т.д.) в течение учебного года**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Дата проведения | Место проведения |
| 1 | Городские соревнования по спортивному ориентированию «Золотая осень» | 12 – 13  09.2020 | Г.Пенза |
| 2 | Первенство г.Пензы среди школьников | 23.09.2020 | г. Пенза |
| 3 | Экскурсия по «Золотому Кольцу 2020» | 24 – 28. 09.2020 | Г.Москва |
| 4 | Открытые городские соревнования «фестиваль паркового ориентирования» | 25.10.2020 | Г. Пенза |
| 5 | Открытые городские личные соревнования, посвященные открытию зимнего сезона | Декабря 2020 | г. Пенза |
| 6 | Открытые городские соревнования посвященные открытию летнего сезона | Май 2021 | г. Пенза |
| 7 | Летний оздоровительный палаточный лагерь | Июнь 2021 | г. Пенза |
| 8 | Многодневный лыжный агитпоход учащихся «Звездный» по районам Пензенской области | Январь 2021 | Пензенская область |

**Воспитательные мероприятия в детском объединении**

**на 2020/2021 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятие | Время проведения |
| 1 | Орг.собрание | Сентябрь 2020 |
| 2 | Встречи с интересными людьми | В течение года |
| 3 | Праздничные новогодние мероприятия | Декабрь 2020 |
| 4 | Мероприятие, посвященное Дню защитников Отечества | Февраль 2021 |
| 5 | Мероприятие, посвященное Международному женскому дню | Март 2021 |
| 6 | Мероприятие, посвященное Дню победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. | Май 2021 |

**. Самообразование и повышение квалификации**

**1. Повышение квалификации на курсах:** согласно плана работы ГБОУ ДПО Пензенского института развития образования

**2. Посещение открытых занятий:** педагогов дополнительного образования детей ГАОУДО ПензоблСЮТур

**3. Освоение новых образовательных технологий:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Прохождение аттестации:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Участие в профессиональных конкурсах педагогов дополнительного образования детей** участие в подготовке, организации и проведении областных спортивных мероприятий

**6. Участие в конкурсах авторских образовательных программ, методических пособий и других конкурсах разного уровня по профилю учреждения:**

**Работа в летний период**

Летний – оздоровительный лагерь

***Работа с родителями***

1. Индивидуальные консультации

2. Проведение родительских собраний:

«Основы здорового образа жизни»

Род. собрания перед выездными соревнованиями и походами

3. Проведение совместных с детьми мероприятий

Школьный туристский слет -- сентябрь

Лыжные походы выходного дня с родителями—декабрь-февраль

Походы выходного дня с родителями – сентябрь, май

**Прогнозируемый результат**

Участвовать в запланированных мероприятиях, освоить доступные им знаний в области физической культуры и спорта;

* знать основные условные знаки спортивных карт, виды ориентирования, порядок действия спортсмена на соревнованиях;
* самостоятельно проходить элементарные дистанции по спортивному ориентированию;
* обладать полным объемом знаний простейших действий при прохождении дистанций ориентирования в заданном направлении, "по выбору", на маркированной трассе,
* развивать способность эффективно действовать в повседневной жизни;
* уметь адекватно взаимодействовать с окружающими людьми в различных, в том числе и экстремальных ситуациях;
* уметь принимать решения и решать проблемные ситуации;
* справляться со стрессами и эмоциями;
* уметь позитивно общаться с окружающими;
* уметь оказать первую доврачебную помощь.

**Тематический учебный план занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию первого года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятий | Кол-во  часов |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2 | Физическая подготовка | 68 |
| 3 | Техника ориентирования | 40 |
| 4 | Техника бега | 10 |
| 5 | Техника лыжных ходов | 10 |
| 6 | Тактическая подготовка | 4 |
| 7 | Психологическая подготовка | 4 |
| 8 | Интеллектуальная подготовка | 14 |
| 9 | Тренировочные дистанции | 16 |
| 10 | Участие в соревнованиях | 20 |
| 11 | Инструкторская и судейская практика | 6 |
| 12 | Культурно-массовые мероприятия | 16 |
|  | Итого | 216 |

**Учебная программа занятий объединения дополнительного образования по спортивному ориентированию первого года обучения.**

***Теоретическая подготовка - 8 часов***

1.История развития вида спорта.

2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.

3. Врачебный контроль в спорте.

4. Снаряжение ориентировщика.

5.Краткая характеристика основных элементов техники ориентирования.

6.Выбор пути (дистанции 1-3 ступени)

7.Основные положения правил соревнований.

8.Строение компаса, виды компасов.

***Физическая подготовка –68 часов***

***Общая физическая подготовка – 50 часов***

1. Общеразвивающие упражнения, занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, гимнастикой.
2. Подвижные игры и эстафеты.
3. Туристские походы.

***Специальная физическая подготовка-18 часов***

1. Упражнения для развития быстроты (СБУ, короткие ускорения, челночный бег).
2. Упражнения для развития силы (круговая тренировка с применением упражнений с отягощений собственным телом, бег в гору).
3. Упражнения для развития ловкости (кувырки, гимнастические упражнения на снарядах, полосы препятствий).
4. Упражнения для развития гибкости (стретчинг).

***Техника ориентирования – 40 часов***

1. Понимание карты: условные знаки (искусственные объекты, гидрография, растительность, простейшие формы рельефа).
2. Пиктограммы: ознакомление, постепенное изучение применяемых на тренировочных дистанциях.
3. Масштаб: понятие, виды масштабов, вычерчивание плана в масштабе, сравнение карт одной местности, выполненных в разных масштабах.
4. Съемка местности пришкольного участка.
5. Компас: его устройство, виды компасов, правила работы с компасом.
6. Работа с компасом: ориентирование карты, снятие азимута.
7. Ориентирование вдоль линейных ориентиров, чтение карты вдоль линейных ориентиров. Взятие КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров.
8. Ориентирование от ориентира к ориентиру (не более 2-3 хорошо

заметных ориентира в цепочке).

1. Действия на старте и финише. Порядок действий на КП.

***Техника бега - 10 часов***

1. Специальные беговые упражнения.
2. Ускорения.

***Техника лыжных ходов – 10 часов***

1. Техника передвижения на лыжах классическими ходами.
2. Основы конькового хода.

***Тактическая подготовка-4 часа***

1. Выбор пути движения между КП: по длине, простоте выполнения, проходимости, выбор привязки. Занятия:в аудиторных условиях, во время кросса, УТ на выбор пути.

***Психологическая подготовка - 4 часа***

1. Достижение «комфортного» психического состояния спортсмена на дистанции через постоянное понимание места нахождения.
2. Начальные понятия о предстартовых состояниях и методах их регуляции.

***Интеллектуальная подготовка - 14 часов***

Развитие интеллектуальных способностей занимающихся в сочетании с физическими упражнениями:

а) общие и специальные ТУ, для развития памяти, внимания, воображения, логического мышления.

б) контроль за усвоением элементов техники ориентирования при помощи УТ.

***Тренировочные дистанции – 16 часов***

1.Тренировочные дистанции 1-3 ступени. Пробегание с соревновательной скоростью.

1. Дистанции 4-6 уровня. Прохождение без учета времени.

***Участие в соревнованиях – 20 часов***

Согласно календарному плану. Только по своей возрастной группе.

***Инструкторская и судейская практика – 6 часов***

Планирование и постановка дистанций 1-3 ступени.

***Культурно-массовые мероприятия – 16 часов***