

«ПРИНЯТО»:

на заседании Педагогического совета
ГБУ ДО ЦДЮТТ Кировского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
«31 августа 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ГБУ ДО ЦДЮТТ
Кировского района Санкт-Петербурга

Е.С. Ясинская _____
пр 40-ОД от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**календарно-тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивное и городское ориентирование»
педагога дополнительного образования Бевза Т.В.
I год обучения
Группа № Б1**

№ п/п	Дата планируемая	Тема занятия	Кол-во часов	Фактическая дата проведения	Примечание
1	14.09.2020	Введение	2		
2	20.09.2020	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4		
3	21.09.2020	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	2		
4	27.09.2020	Топография, условные знаки. Спортивная карта.	4		
5	28.09.2020	Основные положения правил по спортивному ориентированию	2		
6	04.10.2020	Снаряжение	4		
7	05.10.2020	Основные положения правил по спортивному ориентированию	2		
8	11.10.2020	Техника городского ориентирования	4		
9	12.10.2020	Правила дорожного движения пешехода	2		
10	18.10.2020	Техника городского ориентирования	4		
11	19.10.2020	Правила дорожного движения пешехода	2		
12	25.10.2020	Техника спортивного ориентирования	4		
13	26.10.2020	Правила дорожного движения пешехода	2		
14	01.11.2020	Техника спортивного ориентирования	4		
15	02.11.2020	Правила дорожного движения пешехода	2		
16	08.11.2020	Тактика прохождения дистанции	4		
17	09.11.2020	Техническая подготовка	2		
18	15.11.2020	Техническая подготовка	4		
19	16.11.2020	Основы туристской подготовки	2		
20	22.11.2020	Техническая подготовка	4		
21	23.11.2020	Основы туристской подготовки	2		
22	29.11.2020	Техническая подготовка	4		
23	30.11.2020	Основы туристской подготовки	2		
24	06.12.2020	Техническая подготовка	4		
25	07.12.2020	Основы туристской подготовки	2		
26	13.12.2020	Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	4		
27	14.12.2020	Тактическая подготовка	2		
28	20.12.2020	Режим участника соревнований по спортивному и городскому ориентированию	4		
29	21.12.2020	Тактическая подготовка	2		
30	27.12.2020	Учебно-массовые мероприятия	4		
31	28.12.2020	Учебно-массовые мероприятия	2		
32	10.01.2021	Учебно-массовые мероприятия	4		
33	11.01.2021	Учебно-массовые мероприятия	2		

34	17.01.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
35	18.01.2021	Тактическая подготовка	2		
36	24.01.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
37	25.01.2021	Тактическая подготовка	2		
38	31.01.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
39	01.02.2021	Тактическая подготовка	2		
40	07.02.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
41	08.02.2021	Общая физическая подготовка	2		
42	14.02.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
43	15.02.2021	Специальная физическая подготовка	2		
44	21.02.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
45	22.02.2021	Общая физическая подготовка	2		
46	28.02.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
47	01.03.2021	Специальная физическая подготовка	2		
48	07.03.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
49	14.03.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
50	15.03.2021	Общая физическая подготовка	2		
51	21.03.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
52	22.03.2021	Специальная физическая подготовка	2		
53	28.03.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
54	29.03.2021	Общая физическая подготовка	2		
55	04.04.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
56	05.04.2021	Специальная физическая подготовка	2		
57	11.04.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
58	12.04.2021	Общая физическая подготовка	2		
59	18.04.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
60	19.04.2021	Специальная физическая подготовка	2		
61	25.04.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
62	26.04.2021	Общая физическая подготовка	2		
63	02.05.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
64	10.05.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
65	16.05.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
66	17.05.2021	Специальная физическая подготовка	2		
67	23.05.2021	Контрольные соревнования по городскому ориентированию	4		
68	24.05.2021	Общая физическая подготовка	2		
69	30.05.2021	Контрольные соревнования по спортивному ориентированию	4		
70	31.05.2021	Специальная физическая подготовка	2		
71	06.06.2021	Учебно-массовые мероприятия (2) Итоговое занятие (2)	4		
			216		