

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год по ДООП «Введение в спортивное ориентирование» (Стартовый уровень)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02.09.2023	15.00-16.00	Инструктаж, Беседа. Теоретическое занятие.	2	Вводное занятие. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Правила поведения на учебных занятиях.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение
2		07.09.2023	15.00-16.00	Инструктаж, Беседа. Теоретическое занятие.	2	Охрана жизни и здоровья обучающихся. Снаряжение ориентировщика, топография, условные знаки, знакомство с местом занятия, оборудование и инвентарь.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение
3		09.09.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое Занятие.	2	История компаса. Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение. Подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение
4		14.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение
5		16.09.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. практическое занятие	2	Топография, условные знаки Подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение Собеседование
6		21.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение
7		23.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП, подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение

8		28.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
9		30.09.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
10	Октябрь	05.10.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Понятие строй, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры. ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Наблюдение
11		07.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Комплексы ОРУ. Топография, условные знаки	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
12		12.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
13		14.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
14		19.10.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие	2	История спортивного ориентирования, снаряжение ориентировщика, топография, условные знаки	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Опрос
15		21.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
16		26.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
17		28.10.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег, прыжки). Сдача контрольных нормативов или соревнования.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа

18	Ноябрь	02.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками по дистанции 500м). Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
19		09.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба и бег различной интенсивности). ОФП. Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
20		11.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
21		16.11.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Понятие вперед, назад, вверх, вниз,скрестно. Различные виды движений, упрощенные формы спортивных упражнений.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
22		18.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). ОФП. Подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
23		23.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
24		25.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
25		28.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения на небольшом склоне. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
26		30.11.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Упрощенные формы спортивных упражнений	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа

27	Декабрь	02.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
28		07.12.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие	2	Первоначальные представления о тактике прохождения дистанции. Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение	
29		09.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег). Шаговые имитационные упражнения. Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
30		14.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба). Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
31		16.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
32		21.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по равнинной местности на лыжном стадионе. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
33		23.12.2023	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Понятие ступающего и скользящего шага на лыжах, попеременный, двухшажный классический ход.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа	
34		28.12.2023	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
35		Январь	11.01.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Правила ухода и гигиенические требования к спортивной форме и обуви. Развитие «чувства лыж» и «чувства снега». Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
36			13.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Развитие «чувства лыж» и «чувства снега». Имитационные	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа

					упражнения без лыжных палок и с ними. Эстафеты.		работа
37	18.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
38	20.01.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Изучение технических приёмов: точный азимут, грубый азимут. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
39	25.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение динамическим равновесием. Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
40	27.01.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, имитационные упражнения с лыжными палками и без них. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
41	31.01.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Техника ориентирования, её значение. Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
42	Февраль 01.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Обучение и овладение техникой спусков в различных стойках. Имитационные упражнения. ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
43	03.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Понятие одновременных ходов, имитационные упражнения. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа

44		08.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Передвижение на лыжах с применением одновременных ходов. Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
45		10.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, овладение техникой спусков. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
46		15.02.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Понятие точечного и линейного ориентирования. Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «лесенкой». Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
47		17.02.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение и овладение техникой подъемов «лесенкой». ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
48		29.02.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Тактические действия после получения карты и до момента старта. Передвижение на лыжах скользящим шагом, обучение технике подъемов «полу-ёлочкой» и «ёлочкой». Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
49	Март	02.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, Работа с картой и компасом. Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
50		07.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
51		09.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом, овладение	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая

					техникой подъемов на дистанции 400, 500, 800 м		работа
52	14.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Комплекс ОРУ. Подвижные игры на лыжах.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
53	16.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Передвижение на лыжах по дистанции, овладение техникой спусков и подъемов. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
54	21.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах, лыжном стадионе. Подвижные игры, эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
55	23.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах по дистанции 300, 400, 500м, овладение техникой спусков. и подъемов. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
56	28.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижные игры. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
57	30.03.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Участие в соревнованиях	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
58	Апрель	04.04.2024	Теоретическое занятие. Практическое занятие	2	Тактика прохождения дистанции в различных видах. Передвижение на лыжах. Обучение технике переступания на лыжах. Комплекс ОРУ.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа
59		06.04.2024	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба с палками по дистанции 500м). Подвижные игры.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
60		11.04.2024	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа

					ориентировщика.		работа	
61	13.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Участие в одном соревновании по спортивному ориентированию бегом дистанция кросс-выбор, 500м ,1000м,1500м.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
62	18.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Обсуждение Самостоятельная практическая работа	
63	20.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Комплекс ОРУ. ОФП. СФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
64	25.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (имитационные упражнения). ОФП. Эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
65	27.04.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП. СФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа	
66	Май	02.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
67		04.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
68		11.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
69		16.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (ходьба, бег различной интенсивности). Комплекс ОРУ, ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа

70		18.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Основные виды движений. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты. ОФП. СФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
71		23.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты. ОФП. СФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
72		25.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
73		30.05.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Участие в одном соревновании по спортивному ориентированию бегом дистанция кросс-выбор, 500м ,1000м,1500м.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
74	Июнь	01.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
75		06.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (имитационные упражнения). ОФП. Эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
76		08.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений (скандинавская ходьба различной интенсивности). Комплекс ОРУ. Эстафеты.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
77		13.06.2024	15.00-16.00	Практическое занятие	2	Различные виды движений. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа
78		15.06.2024	15.00-16.00	Теоретическое занятие Практическое занятие	2	Зачеты по теоретическим и практическим навыкам. Домашнее задание на летние каникулы по ОФП и СФП.	Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ»	Самостоятельная практическая работа