**Календарный учебный график на 2024-2025 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** |  | 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 |  | 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 |  | 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 |  | 15.00-16.00 | | Практическое занятие | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Наблюдение |
| 5 |  | 15.00-16.00 | | Теоретическое занятие.  практическое  занятие | 2 | Топография, условные знаки  Подвижные игры, эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Наблюдение  Собеседование |
| 6 |  | | 15.00-16.00 | Практическое  занятие | 2 | Основные виды движений.  Обучение и выполнение упражнений. Подвижные игры, эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Наблюдение |
| 7 |  | | 15.00-16.00 | Практическое  занятие | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП, подвижные игры, эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Наблюдение |
| 8 |  | | 15.00-16.00 | Практическое  занятие | 2 | Работа с картой и компасом.  Топографическая подготовка ориентировщика. ОФП. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 9 |  | | 15.00-16.00 | Практическое  занятие | 2 | Комплексы ОРУ. Обучение и выполнение упражнений. ОФП. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 10 | **Октябрь** |  | | 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 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое  занятие | 2 | Различные виды ходьбы и бега.  Подвижные игры, эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 13 |  | | 15.00-16.00 | Практическое  занятие | 2 | Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 14 |  | | 15.00-16.00 | Теоретическое  занятие | 2 | История спортивного ориентирования, снаряжение ориентировщика, топография, условные знаки | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Обсуждение  Опрос |
| 15 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое  занятие | 2 | Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 17 |  | | 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** |  | | 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 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом.  Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 21 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Различные виды движений (ходьба, бег). ОФП. Подвижные игры, эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 23 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 24 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Различные виды движений (ходьба, бег). Имитационные упражнения. Комплекс ОРУ. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 25 |  | | 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 |  | | 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** |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 28 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Различные виды движений (скандинавская ходьба). Комплекс ОРУ. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная практическая работа |
| 31 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом.  Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 32 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 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** |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Развитие «чувства лыж» и «чувства снега». Имитационные упражнения без лыжных палок и с ними. Эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 37 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 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** |  | | 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 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | 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 |  | | 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 |  | | 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** |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом.  Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 51 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Передвижение на лыжах скользящим шагом, овладение техникой подъемов на дистанции 400, 500, 800 м | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 52 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Передвижение на лыжах, лыжном стадионе. Подвижные игры, эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная практическая работа |
| 55 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижные игры. Комплекс ОРУ. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная практическая работа |
| 57 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Участие в соревнованиях | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 58 | **Апрель** |  | | 15.00-16.00 | 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 |  | | 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 |
| 60 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом.  Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 61 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом. Комплекс ОРУ.ОФП.СФП. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 64 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Различные виды движений (имитационные упражнения). ОФП. Эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 65 |  | | 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** |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 67 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом.  Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 69 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом. Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 73 |  | | 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** |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Работа с картой и компасом.  Топографическая подготовка ориентировщика. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 75 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Различные виды движений (имитационные упражнения). ОФП. Эстафеты. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 76 |  | | 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 |  | | 15.00-16.00 | Практическое занятие | 2 | Различные виды движений. Сдача контрольных нормативов по ОФП. | Лыжные трассы МАУДО «ДЮСШ» | Самостоятельная  практическая  работа |
| 78 |  | | 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 |