

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАНЦИЯ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От «28» 08 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО СДЮТ и Э
А.А.Валитов
Приказ № 36-о/д от «01» 09.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год (144 часа)

второй год обучения

Руководитель:
Останкова Екатерина Витальевна
педагог дополнительного образования

2023 год

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа туристско-краеведческой направленности «Спортивное ориентирование».

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа дополнительного образования «Спортивное ориентирование» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 г. № 678-р; Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10; Приказа Минпроса России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Федерального закона от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.); Приказа № 629 Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции, МОиН РТ, ГБУ «РЦВР», 2023; «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28; локальных нормативных актов и Устава МБОУ ДО СДЮТиЭ.

Актуальность программы.

В нашей стране этот вид спорта получает все большее признание. Широкая доступность (соревнования проводятся во всех возрастных группах, от 10 лет до 70 и старше, среди инвалидов), захватывающая борьба на трассе, красота природы, с которой так близко соприкасаются спортсмены на дистанции, – все это способствует популярности спортивного ориентирования. Массовые старты вовлекают в этот вид спорта новых любителей.

Занятия ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. Наряду с оздоровительным и спортивным ориентированием имеет большое прикладное значение. Умение ориентироваться – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок.

В ходе выполнения программы совершенствуются психологические, эстетические, морально-волевые качества.

Отличительные особенности программы.

Программа предполагает организацию спортивно-оздоровительной деятельности средствами спортивного ориентирования в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. Содержание программы опирается на концепцию детско-юношеского туризма с воздействием образовательно-воспитательного

процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу ребенка. Содержательная деятельность программы ученика не какого-то узкого ремесла, а требует от его участника широких знаний и умений на высоком уровне: развития физической подготовленности, вопросов морали и этики, самостоятельного решения бытовых проблем, соблюдения личной гигиены, общения с близкими (товарищами по группе) и незнакомыми людьми и так далее.

Цель программы.

Целью программы является сохранение и укрепление здоровья, улучшение физической подготовки и физического развития через достижение высоких результатов на муниципальном уровне и участие в сильнейших учащихся в Республиканских и Всероссийских соревнованиях.

Задачи программы.

Образовательные:

- сформировать высокий уровень личной физической и нравственной культуры учащегося, как элемента здорового, активного образа жизни;
- сформировать познавательные и творческие способности обучающихся;
- познакомить с правилами туристской деятельности в соответствии с требованиями данной программы;
- сформировать информационную грамотность, т.е. совокупности знаний, умений и навыков, позволяющих самостоятельно выявлять и использовать информацию с целью удовлетворения потребностей, имеющих образовательное и практическое значение;
- сформировать навыки туристской деятельности;
- сформировать навыки самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья с помощью оздоровительных упражнений.

Развивающие:

- развивать творческие, познавательные, физические способности ребенка;
- развивать у ребенка чувства собственного достоинства;
- развивать двигательные (кондиционных и координационных) способности;
- развивать физические качества учащихся через общую и специальную физическую подготовку;
- развивать психические процессы учащихся: мышление, память и внимание;
- развивать коммуникативные умения, включающие навыки работы в команде, умение слушать и слышать других.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества, самостоятельности и ответственности;
- воспитывать патриотическое сознание обучающегося: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте и туризме.

Адресат программы.

Программа «Спортивное ориентирование» рассчитана на подростков 11-13 лет.

Объем программы. 144 часа.

Формы организации образовательного процесса.

Форма обучения по программе – очная. Учебные занятия проводятся в кабинете, учебно-тренировочные – на местности. Занятия по общей физической подготовке и по специальной физической подготовке – в спортивном зале и на местности. Кроме того, используются такие формы, как: соревнование, игра, конкурс, путешествие, игра, лекция, видеозанятие и др. Обучение проводится индивидуально, в группах, работа в мини-группах, которая предполагает сотрудничество нескольких человек по какой-либо учебной теме.

Срок освоения программы.

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Срок ее реализации – 1 год.

Недельная нагрузка на группу:
II год обучения – 4 часа, 144 часа в год.
Режим занятий. 2 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании второго года обучения обучающиеся будут

знать:

- значение ориентирования в системе физического воспитания, оздоровления, закаливания;
- общие положения правил по спортивному ориентированию;
- правила и обязанности участников соревнований по спортивному ориентированию;
- способы ориентирования в сложных условиях;
- понятие технических приемов: грубый азимут, точный азимут, линейное ориентирование, точное ориентирование;
- понятия: дополнительная привязка, последняя привязка, задняя привязка;
- важность охраны природы, памятников истории и культуры;

уметь:

- соблюдать правила и обязанности участников соревнований;
- соблюдать нормы спортивного поведения как на тренировках, так и на соревнованиях;
- пользоваться спортивной картой, понимать карту, работать на дистанции во время соревнований;
- участвовать в оборудовании учебных полигонов (маркировка трасс, установка КП, оборудование мест старта и финиша);
- уметь работать с протоколами старта, протоколами результатов соревнований по ориентированию, протоколами пункта контроля, пункта оценки;
- выполнять приемы грубого, точного, опережающего чтения карты;
- читать карту с одновременным слежением за местностью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию.
3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции (в заданном направлении, по выбору, «Лабиринт»).

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика		Всего	
	в помеще-нии		на мест-ности			
1	Вводное занятие.	2	2	-	4	Беседа
2	Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.	6	2	-	8	Опрос
3	Правила по спортивному ориентированию.	6	-	-	6	Опрос
4	Топографическая подготовка.	4	4	8	16	Кроссворд
5	Снаряжение ориентировщика.	2	2	2	6	Опрос
6	Судейская практика.	2	4	-	6	
7	Техническая подготовка.	4	-	16	20	Прохождение учебной дистанции
8	Тактическая подготовка.	2	-	6	8	Мини-соревнования
9	Психологическая и морально-волевая подготовка.	2	4	-	6	Игры, тренировки
10	Охрана природы.	2	-	2	4	Опрос
11	Краеведение.	6	-	-	6	Викторина
12	Физическая подготовка.	-	44	10	54	Сдача установленных нормативов
13	Аттестация обучающихся.	-	2	2	4	Опрос, мини-соревнования
14	Походы, учебные сборы, участие в соревнованиях.	Проводятся вне сетки учебных часов программы				
ИТОГО за период обучения:		38	62	44	144	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Вводное занятие.

Теоретические занятия

Планирование деятельности объединения в учебном году. Анализ результатов спортивной соревновательной деятельности объединения и роста индивидуальных результатов воспитанников, определение задач и целей, основных форм дополнительного образования на 2-й год обучения.

Практические занятия

Знакомство с фото-, видеоматериалами объединения за прошедший год. Составление воспитанниками графика роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

2. Врачебный контроль, медико-санитарная подготовка.

Теоретические занятия

Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Основы спортивного массажа.

Практические занятия

Предупреждение переутомления. Основные приемы спортивного массажа.

3. Правила по спортивному ориентированию.

Теоретические занятия

Разбор правил соревнований. Участники соревнований. Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.

4. Топографическая подготовка.

Теоретические занятия

Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте. Планирование маршрута похода на топографической карте. Копирование карт и схем. Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.

Ориентирование в сложных условиях. Действия в случае потери ориентировки.

Практические занятия

Составление плана движения. Движение по легенде. Тренировка глазомера.

Ориентирование по местным предметам, по туристской маркировке. Определение сторон горизонта и азимутов при помощи Солнца, Луны, Полярной Звезды, по квартальным столбам в лесных просеках.

5. Снаряжение ориентировщика.

Теоретические занятия

Учебные полигоны, их оборудование для проведения тренировочных занятий на местности.

Практические занятия

Устройство, изготовление, установка снаряжения. Оборудование мест старта, финиша, мест общего пользования.

6. Судейская практика.

Теоретические занятия

Судейская коллегия соревнований, судейские бригады старта финиша (судья на выдаче карт, судья-хронометрист, судья при участниках), судья-контролёр на КП. Обязанности судьи. Оборудование старта и финиша.

Практические занятия

Протоколы старта, результатов. Работа с итоговым протоколом. Предварительная проверка отметок КП в карточке участника. Технология подсчета командных результатов. Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

7. Техническая подготовка.

Теоретические занятия

Техника кроссового бега по различному грунту, по разной местности.

Специализированные качества ориентировщика (чувство расстояния, направления, чтение карты). Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.

Практические занятия

Чтение карты (точное и грубое), опережающее чтение карты. Память (кратковременная, оперативная, долговременная). Слежение за местностью с одновременным чтением карты.

Измерение расстояний на карте, направление. контроль направления с помощью компаса и карты, по солнцу, по объектам местности, контроль высоты. Выход на КП с различных привязок. Отметка на КП. Уход с КП.

8. Тактическая подготовка.

Теоретические занятия

Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Последовательность действий при прохождении дистанции.

Практические занятия

Приемы ориентирования. Предстартовая информация, параметры карты, характер местности, стартовые параметры, параметры района соревнований, сведения о КП, опасные места, стартовые данные соперника.

9. Психологическая и морально-волевая подготовка.

Теоретические занятия

Особенности проявления волевых качеств у спортсменов – ориентировщиков в связи с индивидуальным характером прохождения тренировочных и соревновательных трасс на незнакомой местности. Средства и методы развития волевых качеств.

Практические занятия

Психологическая самоподготовка к старту. Воспитание воли и регулирование эмоций.

10. Охрана природы.

Теоретические занятия

Формы участия занимающихся в охране природы. Воспитательное и эстетическое значение памятников истории и культуры.

Практические занятия

Пропаганда охраны природы. Посадка зеленых насаждений. Очистка лесов. Соблюдение правил охраны природы при проведении тренировочных занятий.

11. Краеведение.

Теоретические занятия

Родной край – Татарстан. Природные особенности. Общегеографическая характеристика Республики Татарстан. Территория и границы. Рельеф. Погода и климат. Подземные воды. Реки и озера. Почвы. Растительный и животный мир Татарстана. Знаменитые люди Бугульминского района и Республики Татарстан. Летопись родного края – Татарстана. История Бугульминского района.

12. Физическая подготовка

Практические занятия

Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах. Легкая атлетика. Плавание. Лыжная подготовка. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая, субмаксимальная, максимальная.

Упражнения на развитие выносливости: бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой, закрытой, заболоченной, бег в гору, специальные беговые упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег на месте с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения на развитие гибкости: упражнения на растяжку

Упражнения на развитие ловкости и прыгучести: прыжки (в длину, по кочкам, в высоту, вниз), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные и подвижные игры.

Упражнения на развитие силы: сгибание разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух, и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами.

13. Аттестация обучающихся.

Практические занятия

Опрос, мини-соревнования.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение. Для проведения теоретических занятий требуется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и требованиям. Кабинет должен быть оснащен персональным компьютером с доступом в интернет, мультимедийным проектором с экраном. Практические занятия должны проходить в спортивном зале и на свежем воздухе (например, на школьном стадионе).

1. Комплект спортивных карт различной местности 250 шт.
2. Знаки контрольных пунктов для летнего ориентирования 20 шт.
3. Знаки контрольных пунктов для зимнего ориентирования 20 шт.
4. Компостеры для отметки 20 шт.
5. Разметка для маркировки трасс разных цветов на 10 км.
6. Бумага цветная компл.
7. Курвиметр 2 шт.
8. Компаса 25 шт.
9. Условные знаки спортивных карт 25 компл.
10. Учебные плакаты по спортивному ориентированию компл.
11. Учебные кинофильмы компл.
12. Секундомеры 4 шт.
13. Лыжи 25 пар
14. Лыжные палки 25 пар
15. Лыжные ботинки 25 пар
16. Мазильные 25 компл.
17. Планшеты для зимнего ориентирования 25 шт.
18. Оборудование старта и финиша.
19. Кроссовки
20. Обувь шипами для бега с ориентированием
21. Костюм беговой летний
22. Костюм беговой лыжный
23. Шапочка лыжная
24. Костюм ветрозащитный
25. Аптечка 2 шт.
26. Электромегафон 1 шт.
27. Радиостанции портативные 3 шт.
28. Костровое оборудование 2 компл.
29. Спальники 25 шт.
30. Палатки туристские походные 5 шт.
31. Коврики 25 шт.
32. Рюкзаки 25 шт.
33. Топор походный 2 шт.
34. Тент 2 шт.
35. Накидка от дождя 25 шт.
36. Рем. Набор 1 шт.
37. Карандаши цветные компл.

Информационное обеспечение

1. Учебные фильмы
2. Презентации
3. Интернет-сайты

Формы аттестации и контроля

1. Участие в учебно-тренировочных сборах, соревнованиях различного уровня (муниципальных, республиканских).
2. Участие в судействе, помощь в организации и проведении соревнований по спортивному ориентированию.

3. Самостоятельное планирование и постановка дистанции (в заданном направлении, по выбору, «Лабиринт»).

Во время занятий применяется текущий, тематический и итоговый контроль.

Уровень усвоения материала выявляется в беседах, выполнении творческих индивидуальных заданий, применении полученных на занятиях знаний.

Программой предусмотрена текущая и промежуточная аттестация (проверка и оценивание теоретических знаний, мини-соревнования).

Критерии оценок:

1. *Низкий уровень обучения* – уровень не усвоения основных понятий – заниженный уровень самостоятельности и активности.

2. *Средний уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий (с незначительными недочетами) – уровень незначительной самостоятельности и активности.

3. *Высокий уровень обучения* – уровень полного усвоения понятий – высокий уровень самостоятельности и активности.

Список литературы

Используемая литература

1. Алешин В.М. Карта в спортивном ориентировании. М. ФиС.: 1983г.
2. Воронов Ю.С. Основы подготовки спортивного резерва в ориентировании. М.: 2001г.
3. Воткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. М.: 2004г.
4. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
5. Куликов В.М. Топография и ориентирование в туристском путешествии М.: 1997г.
6. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
7. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
8. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
9. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Рекомендуемая литература

1. Колесников Л.В. спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика. М.: 2002г.
2. Новиков А.Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии. М.: 2004г.
3. Огородников Б.И. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию. М. ФиС.: 1980г.
4. Фесенко Б.А. Книга молодого ориентировщика. М.: 1997г.
5. Шибаев А.В. Умеете ли вы ориентироваться в пространстве и времени? М.: 1996г.

Интернет-ресурсы

1. Игра-симулятор по спортивному ориентированию [Электронный ресурс], http://sportorient.for.ru/igra_simulyator
2. Игры и программы для спортивного ориентирования [Электронный ресурс], http://edelveys-tsc.ru/?razdel=Turklub_Edel_vejs62&subrazdel=Igri_sport.orientir
3. Уроки ориентирования [Электронный ресурс], http://akcdutik.edu22.info/uroki_sport_art.pdf

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Дата (число, месяц)		Форма занятия	Количество часов		Тема занятия	Форма контроля
	по плану	по факту		теор	прак		
1	04.09.2023		Беседа	2		Задачи и план работы объединения на год. Отчёт за прошедший год.	Опрос
2	08.09.2023		Практикум		2	График роста спортивных результатов за прошлый год.	Зачет
3	11.09.2023		Беседа	2		Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке.	Опрос
4	15.09.2023		Беседа	2		Меры предупреждения переутомления.	Опрос
5	18.09.2023		Беседа	2		Основы спортивного массажа.	Опрос
6	22.09.2023		Практикум		2	Отработка основных приёмов спортивного массажа	Зачет
7	25.09.2023		Беседа	2		Разбор правил соревнований по спортивному ориентированию.	Опрос
8	29.09.2023		Беседа	2		Участники соревнований. Требования.	Опрос
9	02.10.2023		Беседа	2		Допуск к соревнованиям. Спортивное поведение.	Опрос
10	06.10.2023		Беседа	2		Разграфка и номенклатура топографических карт России. Определение координат точек на карте.	Опрос
11	09.10.2023		Практикум		2	Планирование маршрута похода на топографической карте.	Зачет
12	13.10.2023		Практикум		2	Копирование карт и схем.	Зачет
13	16.10.2023		Практикум		2	Маршрутная глазомерная съёмка. Кроки.	Зачет
14	20.10.2023		Беседа	2		Ориентирование в сложных условиях.	Опрос
15	23.10.2023		Практикум		2	Измерение расстояний на местности.	Зачет
16	27.10.2023		Практикум		2	Организация разведок. Действия в случае потери ориентировки.	Зачет
17	30.10.2023		Практикум		2	Движение по легенде. Определение сторон горизонта по местным предметам, небесным светилам.	Зачет
18	06.11.2023		Беседа	2		Учебные полигоны, их оборудование.	Опрос
19	10.11.2023		Практикум		2	Устройство, изготовление, установка снаряжения.	Зачет
20	13.11.2023		Практикум		2	Оборудование мест старта и финиша.	Зачет
21	17.11.2023		Беседа	2		Судейская коллегия соревнований. Обязанности судей.	Опрос
22	20.11.2023		Практикум		2	Работа с протоколами старта, финиша, итоговым протоколом.	Зачет
23	24.11.2023		Практикум		2	Проверка карточки участника. Командный результат.	Зачет
24	27.11.2023		Беседа	2		Специализированные качества ориентировщика.	Опрос
25	01.12.2023		Беседа	2		Изучение понятий: привязка дополнительная, задняя, последняя.	Опрос
26	04.12.2023		Практикум		2	Чтение карты, опережающее чтение карты.	Зачет
27	08.12.2023		Практикум		2	Слежение за местностью с	Зачет

						одновременным чтением карты.	
28	11.12.2023		Практикум		2	Измерение расстояний на карте и на местности.	Зачет
29	15.12.2023		Практикум		2	Направление, контроль направления с помощью компаса и карты.	Зачет
30	18.12.2023		Практикум		2	Контроль направления по солнцу, по объектам местности.	Зачет
31	22.12.2023		Практикум		2	Выход на КП с различных привязок.	Зачет
32	25.12.2023		Практикум		2	Отметка на КП. Уход с КП.	Зачет
33	29.12.2023		Беседа, практикум	1	1	Действия ориентировщика на различных участка трассы.	Опрос
34	12.01.2024		Беседа, практикум	1	1	Соотношение скорости бега и качества ориентирования.	Опрос
35	15.01.2024		Практикум		2	Последовательность действий при прохождении дистанции.	Зачет
36	19.01.2024		Практикум		2	Отработка приёмов ориентирования.	Зачет
37	22.01.2024		Беседа	2		Особенности проявления волевых качеств у спортсменов.	Опрос
38	26.01.2024		Практикум		2	Психологическая самоподготовка к старту.	Зачет
39	29.01.2024		Практикум		2	Воспитание воли и регулирование эмоций.	Зачет
40	02.02.2024		Беседа	2		Формы участия спортсменов в охране природы.	Опрос
41	05.02.2024		Практикум		2	Охрана природы при проведении занятий.	Зачет
42	09.02.2024		Беседа	2		Родной край - Татарстан.	Опрос
43	12.02.2024		Беседа	2		Знаменитые люди Бугульминского района.	Опрос
44	16.02.2024		Беседа	2		Летопись родного края.	Опрос
45	19.02.2024		Практикум		2	Способы ходьбы на лыжах.	Зачет
46	22.02.2024		Практикум		2	Техника поворотов на лыжах на месте и в движении.	Зачет
47	26.02.2024		Практикум		2	Катание с гор. Лыжные падения.	Зачет
48	01.03.2024		Практикум		2	Спуски и подъёмы на лыжах на склонах различной крутизны.	Зачет
49	04.03.2024		Практикум		2	Повороты и торможения во время спусков со склонов различной крутизны на лыжах.	Зачет
50	07.03.2024		Практикум		2	Упражнения для рук и плечевого пояса для мышц шеи.	Зачет
51	12.03.2024		Практикум		2	Упражнения для туловища в различных исходных положениях.	Зачет
52	15.03.2024		Практикум		2	Упражнения для ног.	Зачет
53	18.03.2024		Практикум		2	Упражнения с сопротивлением.	Зачет
54	22.03.2024		Практикум		2	Упражнения с предметами.	Зачет
55	25.03.2024		Практикум		2	Элементы акробатики.	Зачет
56	29.03.2024		Практикум		2	Лёгкая атлетика.	Зачет
57	02.04.2024		Практикум		2	Прыжки, метание гранаты, толкание ядра.	Зачет
58	05.04.2024		Практикум		2	Упражнения на снарядах.	Зачет
59	08.04.2024		Практикум		2	Гимнастические упражнения.	Зачет
60	11.04.2024		Практикум		2	Подвижные игры.	Зачет
61	15.04.2024		Практикум		2	Эстафеты с различными предметами.	Зачет
62	19.04.2024		Практикум		2	Эстафеты с применением различных двигательных заданий.	Зачет
63	22.04.2024		Практикум		2	Игры с различными элементами спортивного ориентирования.	Зачет
64	26.04.2024		Практикум		2	Эстафеты по спортивному ориентированию.	Зачет
65	29.04.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие физических	Зачет

						качеств.	
66	03.05.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие выносливости.	Зачет
67	06.05.2024		Практикум		2	Упражнения на развитие быстроты, для развития силы.	Зачет
68	13.05.2024		Практикум		2	Промежуточная аттестация обучающихся	Мини-соревнования
69	17.05.2024		Практикум		2	Техника кроссового бега по различному грунту.	Зачет
70	20.05.2024		Практикум		2	Упражнения для отработки техники ориентирования.	Зачет
71	24.05.2024		Практикум		2	Упражнения для отработки тактики ориентирования.	Зачет
72	27.05.2024		Практикум		2	Соревнования по виду «Лабиринт» между кружковцами.	Зачет
					144		