План самостоятельной работы обучающихся

Спортивное ориентирование

2 часа в неделю

**1 неделя.**

*Занятие.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Упражнения для осанки и тонуса мышц. Растяжка (Заминка).

<https://www.colady.ru/15-luchshix-uprazhnenij-dlya-rebenka-shkolnika-7-10-let-v-domashnix-usloviyax.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Правила спортивного ориентирования. Викторина

<http://frs24.ru/st/pravila-sportivnoe-orientirovanie/>

<https://mylektsii.ru/1-30157.html>

**2 неделя.**

*Занятие.*

Общая физическая подготовка (1 час)

Разминка. Комплекс упражнений III.Растяжка (Заминка).

<https://fortunaa.okis.ru/uprazhnenij-dlja-detej-8-12-let.html>

Теоретическая подготовка (1час)

Задачи на выбор варианта

<https://orient-murman.ru/index.php/2012-05-31-18-02-31/667>