



Директор школы
И.В. Воробьева

приказ от 02.09.2024 №105

**Календарно-тематическое планирование
приложение к рабочей программе
по дополнительному образованию
«ГТО»
на 2024-2025 учебный год**

Учитель: Картамышева Наталья Вячеславовна

№ п\п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Раздел 1. Основы знаний	2		
1	Правила поведения и ТБ при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в общеобразовательном учреждении.	1	06.09	
2	Физическая подготовка- основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	13.09	
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	34		
	Бег на 1,5(2) км	4		
3	Т.Б. Повторный бег на 200 м. Спортивное мероприятие: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	20.09	
4	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой. Спортивная игра «Лапта»	1	27.09	
5	Т.Б. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин. Мини-футбол.	1	04.10	
6	Т.Б. Бег 1500м «по раскладке». Мини-футбол.	1	11.10	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки)	3		
7	Т.Б.Подтягивание из виса стоя на перекладине (мальчики). Вис лёжа на низкой перекладине на полусогнутых руках (девочки).	1	18.10	
8	Т.Б. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса разным хватом (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине разным хватом (девочки).	1	25.10	
9	Т.Б. Лазание по канату без помощи ног (мальчики).	1	01.11	

	Подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа разным хватом (девочки). Упражнения с гантелями.			
10	Т.Б. Спортивные мероприятия: «От игры к спорту»	1	08.11	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4		
11	Т.Б. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках	1	15.11	
12	Т.Б. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Подвижная игра «Вперёд на руках».	1	22.11	
13	Т.Б. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ноги на повышенной опоре.	1	29.11	
14	Т.Б. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением. Упражнения с гантелями. Пионербол.	1	06.12	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4		
15	Т.Б. Пружинящие наклоны стоя и сидя на полу. Ходьба с наклонами вперед.	1	13.12	
16	Т.Б. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.	1	20.12	
17	Т.Б. Наклоны вперёд, подтягивая туловище к ногам с помощью рук.	1	27.12	
18	Т.Б. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые.	1	10.01	
	Бег на лыжах	6		
19	Т.Б. Передвижение скользящим шагом с ускорением на 30-метровых отрезках.	1	17.01	
20	Т.Б. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом с ускорением на 30-метровых отрезках	1	24.01	
21	Т.Б. Прохождение заданных отрезков одновременным	1	31.01	

	бесшажным ходом. Игра «Лучший стартер».			
22	Т.Б. Зимний фестиваль ВФСК ГТО. «Мы готовы к ГТО!»	1	07.02	
23	Т.Б. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным. Игра «Быстрый лыжник»	1	14.02	
24	Т.Б. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Спортивные мероприятия: «А ну-ка, мальчики!»	1	21.02	
25	Т.Б. Лыжные эстафеты. Спортивные мероприятия: «А ну-ка, девочки!»	1	28.02	
	Прыжок в длину с места и поднятие туловища за 1 мин.	3		
26	Т.Б. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Поднятие туловища, ноги на возвышении за 1 мин.	1	07.03	
27	Т.Б.Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой. Поднятие туловища на наклонной скамейке за 1 мин. Дартс.	1	14.03	
28	Т.Б. Прыжок в длину с места через препятствие. Поднятие туловища с отягощением за 1 мин.	1	21.03	
	Бег на 60м	4		
29	Т.Б. Бег на месте с энергичным движением рук и ног с переходом на бег с максимальной скоростью.	1	28.03	
30	Т.Б.Бег с высоким подниманием бедра с переходом в ускорение. Бег 30м. Игра «Сумей догнать»	1	04.04	
31	Т.Б.Старт из разных исходных положений. Игра «День-ночь».	1	11.04	
32	Т.Б. Бег 60м. Линейная эстафета.	1	18.04	
	Метание и прыжок в длину с разбега	4		
33	Т.Б. Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и	1	25.04	

	беge. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо».			
34	Т.Б. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» через препятствие. Метание мяча способом «из-за спины через плечо».	1	16.05	
35	Т.Б. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой. Метание на дальность мячей различных по весу.	1	23.05	
36	Т.Б. Прыжок в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. Летний фестиваль ВФСК ГТО. «Мы готовы к ГТО!»	1	30.05	