 Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Воробьева

приказ от 16.05.2023 №85

**Календарно-тематическое планирование**

**приложение к рабочей программе**

**по дополнительному образованию**

**«ГТО»**

**на 2023-2024 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 | 01.09 |  |
| 2 | Физическая подготовка- основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | 1 | 08.09 |  |
|  | **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 | 15.09 |  |
| 4 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой. Спортивная игра «Лапта» | 1 | 22.09 |  |
| 5 | Т.Б. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин. Мини-футбол. | 1 | 29.09 |  |
| 6 | Т.Б. Бег 1500м «по раскладке». Мини-футбол. | 1 | 06.10 |  |
|  | **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 | 13.10 |  |
| 8 | Т.Б. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса разным хватом (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине разным хватом (девочки). | 1 | 20.10 |  |
| 9 | Т.Б. Лазание по канату без помощи ног (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа разным хватом (девочки). Упражнения с гантелями. | 1 | 27.10 |  |
| 10 | Т.Б. Спортивные мероприятия: «От игры к спорту» | 1 | 03.11 |  |
|  | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу** | **4** |  |  |
| 11 | Т.Б.Упор лежа на согнутых под разными углами руках | 1 | 10.11 |  |
| 12 | Т.Б. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Подвижная игра «Вперёд на руках». | 1 | 17.11 |  |
| 13 | Т.Б. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ноги на повышенной опоре. | 1 | 24.11 |  |
| 14 | Т.Б. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением. Упражнения с гантелями. Пионербол. | 1 | 01.12 |  |
|  | **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 | 08.12 |  |
| 16 | Т.Б. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. | 1 | 15.12 |  |
| 17 | Т.Б. Наклоны вперёд, подтягивая туловище к ногам с помощью рук. | 1 | 22.12 |  |
| 18 | Т.Б. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. | 1 | 29.12 |  |
|  | **Бег на лыжах** | **6** |  |  |
| 19 | Т.Б.Передвижение скользящим шагом с ускорением на 30-метровых отрезках. | 1 | 12.01 |  |
| 20 | Т.Б. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом с ускорением на 30-метровых отрезках | 1 | 19.01 |  |
| 21 | Т.Б. Прохождение заданных отрезков одновременным бесшажным ходом. Игра «Лучший стартер». | 1 | 26.01 |  |
| 22 | Т.Б. Зимний фестиваль ВФСК ГТО. «Мы готовы к ГТО!» | 1 | 02.02 |  |
| 23 | Т.Б. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным. Игра «Быстрый лыжник» | 1 | 09.02 |  |
| 24 | Т.Б. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Спортивные мероприятия: «А ну-ка, мальчики!» | 1 | 16.02 |  |
| 25 | Т.Б. Лыжные эстафеты. Спортивные мероприятия: «А ну-ка, девочки!» | 1 | 01.03 |  |
|  | **Прыжок в длину с места и поднимание туловища за 1 мин.** | **3** |  |  |
| 26 | Т.Б. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Поднимание туловища, ноги на возвышении за 1 мин. | 1 | 15.03 |  |
| 27 | Т.Б.Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой. Поднимание туловища на наклонной скамейке за 1 мин. Дартс. | 1 | 22.03 |  |
| 28 | Т.Б. Прыжок в длину с места через препятствие. Поднимание туловища с отягощением за 1 мин. | 1 | 29.03 |  |
|  | **Бег на 60м** | **4** |  |  |
| 29 | Т.Б. Бег на месте с энергичным движением рук и ног с переходом на бег с максимальной скоростью. | 1 | 05.04 |  |
| 30 | Т.Б.Бег с высоким подниманием бедра с переходом в ускорение. Бег 30м. Игра «Сумей догнать» | 1 | 12.04 |  |
| 31 | Т.Б.Старт из разных исходных положений. Игра «День-ночь». | 1 | 19.04 |  |
| 32 | Т.Б. Бег 60м. Линейная эстафета. | 1 | 26.04 |  |
|  | **Метание и прыжок в длину с разбега** | **4** |  |  |
| 33 | Т.Б.Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» через препятствие. Метание мяча способом «из-за спины через плечо». | 1 | 10.05 |  |
| 34 | Т.Б. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой. Метание на дальность мячей различных по весу. | 1 | 17.05 |  |
| 35 | Т.Б. Прыжок в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону. Метание мяча на заданное расстояние. | 1 | 24.05 |  |
| 36 | Т.Б. Летний фестиваль ВФСК ГТО. «Мы готовы к ГТО!» | 1 | 31.05 |  |