Годовой календарный график на 2023-2024 учебный год

Объединение: «Готов к труду и обороне»

Группа № 1 год обучения.

Педагог дополнительного образования: Таборская Е.В.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	ПЕРИОДЫ ЗАНЯТИЙ									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1.Теоретические занятия:	10										
Вводное занятие. Инструктажи. Что такое комплекс ГТО?	2	2									
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	2		2								
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2				2						
Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм	2			2							
Итоговое занятие.	2									2	
2.Практические занятия:	134										
Челночный бег	8	2		2			2		2		
Бег на короткие дистанции	8	2	2				2	2			
Смешанное передвижение на 1 км	10	2		2		2		2	2		
Бег на длинные дистанции	8	2	2					2		2	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	10	2		2	2		2	2			
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики,девочки)	8		2	2		2			2		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	8	2			2		2		2		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	8		2	2		2			2		
Прыжок в длину	8		2		2		2	2			
Метание мяча	8	2		2		2			2		
Подвижные и спортивные игры	22	2	2	4	2	4	2	2	2	2	
Бег на лыжах	10				2	4	4				
Соревнования	14	2	2	2		2	2	2		2	
Контрольные нормативы	4				2				2		
Всего часов:	144	20	16	20	14	18	18	14	16	8	