

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дополнительная информация
1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
2	Основные правила ТБ на уроках., особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 10 м и 30 м. Подвижные игры.	1	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища лежа на спине. Подвижные игры	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища лежа на спине. Подвижные игры	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон в вперед	1	

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
21	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
22	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
23	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
24	Разучивание подвижной игры « Не оступись»	1	
25	Разучивание подвижной игры « Кто больше соберет яблок»	1	
26	Разучивание подвижной игры « Брось-поймай».	1	
27	Разучивание подвижной игры « Пингвины с мячом»	1	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 10 м и 30 м. Подвижные игры.	1	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1	
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	
	ИТОГО	33	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дополнительная информация
1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	
2	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
22	Подвижные игры. Футбольный бильярд	1
23	Подвижные игры. Футбольный бильярд	1
24	Подвижные игры. Бросок ногой	1
25	Подвижные игры. Бросок ногой	1
26	Подвижные игры на развитие равновесия.	1
27	Подвижные игры на развитие равновесия.	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1
33	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1
34	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1
	ИТОГО	34

## 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дополнительная информация
1	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	
2	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1
25	Спортивная игра волейбол	1
26	Подвижные игры с приемами футбола	1
27	Подвижные игры с приемами футбола	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1
33	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО.	1
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени ГТО.	1
	ИТОГО	34

## 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дополнительная информация
1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	

17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1
22	Подвижная игра «Запрещенное движение».	1
23	Подвижная игра «Подвижная цель»	1
24	Подвижная игра «Подвижная цель»	1
25	Упражнения из игры волейбол	1
26	Упражнения из игры волейбол	1
27	Упражнения из игры футбол	1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1
33	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО.	1
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО.	1
	ИТОГО	34