

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**курса внеурочной деятельности
«Игровое ГТО»**

для обучающихся начального общего образования
разработана учителями физической культуры: Акимовым Р.Ю., Беляевой
М.М., Золототрубовым Ю.В., Хавлиным А.В.

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

Личностными результатами программы «Игровое ГТО» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы «Игровое ГТО» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты.

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной

деятельности в целом;

– ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

I. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. *Вводное занятие (1 ч).* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийщиках.

2. *Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).* Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(2ч):* «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»

4. *Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»(2ч):* «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору. «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

5. *Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м (2ч):* «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору. «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».

7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»(2ч):* Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору. «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»(2ч):* Могут быть те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком».

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»(2ч):* Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком». «Передача мяча змейкой», «Туннель из обручей», «Эстафета с гимнастической палкой», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов (2ч):* «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом».

11. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»(2ч):* Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка» и др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты. «Водолазы», «Мяч за черту».

12. *Социально-ориентирующие игры (1ч):* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

13. *Инновационные игры (1ч),* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

14. *Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

15. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

16. *СпартИгры ГТО (6ч):* Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	1	
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	2		2
4.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2		2
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м.	2		2
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».	2		2
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».	2		2
9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из	2		2

	положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».			
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.	2		2
11.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».	2		2
12.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1	1	
13.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	1	
14.	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	1	1	
15.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами.	6		6
16.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.	6		6
Всего		34	6	28

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Беседа о спорте и его зарождении. Сказка о дружбе человека с собакой. П/и «по своим местам».	Упражнение «Считалочка». Подвижная игра «По своим местам». Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Беседа о спорте и его зарождении. Сказка о дружбе человека с собакой.	1
Д/З	Сочинить сказку о том, как животные могут помочь человеку в развитии физических качеств.		
2	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Расти здоровым». Игра – демонстрация «Что может чистый воздух». Русская народная игра «Филин и пташка».	Упражнение «Для здоровья и настроения». Русская народная игра «Филин и пташка». Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
Д/З	Объяснить, как закаливание делает человека сильнее и помогает бороться с болезнями.		
3	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Мой организм – целая планета». Русская народная игра «Горелки». Упражнения с малыми мячами.	Беседа: «Мой организм – целая планета». Упражнение «Прогулка». Русская народная игра «Горелки». Правила игры. Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
Д/З	Выучить одну физкультминутку, уметь провести ее.		
4	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Почему мы не ломаемся». Русская народная игра «Кот и мышь». ОФП для развития выносливости.	Беседа: «Почему мы не ломаемся». Упражнение «Зарядка». Русская народная игра «Кот и мышь». Правила игры. Разучивание игры. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	1
Д/З	Вместе с родителями составить комплекс из 6 упражнений, запомнить и уметь выполнять.		
5	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Блуждающий мяч». ОФП для развития силовых способностей.	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра «Блуждающий мяч». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	1
Д/З	Выполнять ежедневно упражнение «планка» на время, начинать с 10 сек, время постепенно увеличивать.		
6	Инструктаж по ТБ. Упражнения с мячами. Русская народная игра «Краски».	Бег под музыкальное сопровождение. ОРУ с мячами. Народные игры. Правила игры «Краски».	1

7	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка. Русская народная игра «Царь горы», «Займи место».	Минутный бег. Упражнения в ходьбе и в беге. Народные игры. Правила игры «Царь горы», «Займи место». Круговая тренировка: передачи мяча в парах, пресс, прыжки через скакалку, приседания с набивным мячом.	1
8	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Салки». ОФП для развития силовых способностей.	Бег под музыкальное сопровождение. Игры на внимание. ОРУ с мячом. Комплекс упражнений для развития силовых способностей. Народные игры. Правила игры «Салки».	1
Д/З	Отжимание с упором о стену.		
9	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие восприятия. Игры с мячом. Мини футбол.	Бег на выносливость 1 минуту. ОРУ с мячом. Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Подготовка и сдача норм ГТО. Игра в мини футбол.	1
Д/З	Отжимание с упором о диван (стул).		
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий.	Бег на выносливость – 2 мин. Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием.	1
11	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка. Игры на развитие памяти. Мини футбол.	Чередование ходьбы и бега. ОРУ на месте без предметов. Прыжки через скамейку с опорой на руки. Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.	1
Д/З	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
12	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения.	Минутный бег. ОРУ на месте и в движении. Прыжки через скамейку с опорой на руки и продвижением вперед. Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	1

		Круговая тренировка: прыжки через скамейку с опорой на руки, приседания, отжимание, передача мяча в стену, пресс.	
13	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие мышления и речи. Броски разных по весу мячей. Упражнения на развитие основных физических качеств.	Бег на выносливость – 2 минуты. ОРУ в ходьбе и в беге. Упражнения с мячами. Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
Д/З	Приседания за 30 сек – кол-во раз.		
14	Инструктаж по ТБ. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Прыжки через скакалку заданным способом.	Бег на выносливость 3 мин. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
15	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие мышления и речи. Упражнения со скакалкой. Игры с прыжками.	Бег на выносливость – 3 минуты. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скамейку с опорой. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки». «У ребят порядок строгий».	1
Д/З	Прыжки через любой небольшой предмет в течение 30 сек – кол – во раз.		
16	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие воображения. Прыжки через скакалку заданным способом.	Бег под музыкальное сопровождение. Подвижные игры: «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Прыжки через скакалку заданным способом. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	1
17	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячом.	Бег с изменением направления и скорости. Игра: «По своим местам». ОРУ с мячом. Игры на развитие психических процессов. «Заметь всё», «Запомни порядок», «У ребят порядок строгий». Упражнения на развитие основных физических качеств. Поднимание туловища из положения лежа.	1
Д/З	Упражнения на пресс. Выполнять под контролем родителей.		
18	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Упражнения с обручем.	Бег с выполнением заданий. ОРУ в ходьбе. ОРУ с обручем. Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно».	1

		Упражнения на развитие основных физических качеств.	
19	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие воображения. Вращение обруча.	Разновидности ходьбы и бега. Вращение обруча. Упражнение на пресс. Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	1
Д/З	Отжимание и пресс, выполнять через день максимальное кол – во раз.		
20	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры на внимание.	Инструктаж по ТБ. Бег на выносливость. Строевая подготовка. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Упражнения на пресс и отжимание.	1
Д/З	Вспомнить одну физкультминутку, уметь провести перед классом.		
21	Инструктаж по ТБ. Физкультминутка. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Бег с изменением направления и скорости движения. Физкультминутка. ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку за 30 сек кол – во раз. Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Весёлые старты со скакалкой.	1
22	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	Строевая подготовка. Упражнения в ходьбе и в беге. ОРУ с мячом. Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.	1
Д/З	Выполнять подбрасывание и ловлю мяча.		
23	Инструктаж по ТБ. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	Строевая подготовка. Бег на выносливость. Прыжки через предметы. Игра «Волк во рву». Игра «Салки с мячом».	1
24	Инструктаж по ТБ. Упражнения со скакалкой. Правила игры. Проведение игры с прыжками.	Строевая подготовка. Бег на выносливость. ОРУ со скакалкой. Разновидности прыжков через скакалку. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	1
25	Инструктаж по ТБ. Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр на свежем воздухе.	Инструктаж по ТБ. Катание на лыжах. Игры на свежем воздухе «Два Мороза».	1
26	Инструктаж по ТБ. Бег с	Инструктаж по ТБ. Бег с	1

	использованием естественной полосы препятствия. Катание на лыжах. Эстафеты и подвижные игры.	использованием естественной полосы препятствия. Катание на лыжах. Игра «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест». Эстафеты с использованием зимнего инвентаря.	
27	Инструктаж по ТБ, Совершенствование координации движений. Подвижная игра «Ринго - ринго».	Бег на выносливость. ОРУ на месте без предметов. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка». Командная игра «Ринго - ринго».	1
Д/З	Составить комплекс упражнений без предметов.		
28	Инструктаж по ТБ Упражнения со скакалкой. Игры на развитие памяти.	Минутный бег. ОРУ со скакалкой. Разновидности прыжков через скакалку. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров».	1
29	Инструктаж по ТБ. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО. Командная игра «Ринго - ринго». Пионербол.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в ходьбе и в беге. ОРУ с волейбольным мячом. Игра «Ринго - ринго». Пионербол.	1
Д/З	Жонглирование любым мягким предметом (игрушкой).		
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ в ходьбе и в беге. Эстафеты. Пионербол. Передачи мяча.	ОРУ в ходьбе и в беге. Эстафеты. Передачи мяча в парах. Передачи мяча через сетку. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
31	Инструктаж по ТБ. ОРУ с волейбольным мячом. Перебрасывание мяча через сетку с дальнего расстояния. Пионербол.	Бег под музыкальное сопровождение. ОРУ с волейбольным мячом. Старты из различных исходных положений. Перебрасывание мяча через сетку с дальнего расстояния. Игра в пионербол.	1
32	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижная игра «Снайпер».	Бег на выносливость. ОРУ с различными по весу мячами. Разновидности челночного бега. Упражнения, выполняемые за 30 секунд. Подвижная игра «Снайпер».	1
Д/З	Повторить упражнения выполняемые за 30 сек, знать свой результат.		
33	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Мяч ловцу» Игровые правила.	Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ с мячом. Подвижная игра «Мяч ловцу» Игровые	1

	Отработка игровых приёмов. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	правила. Отработка игровых приёмов. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	
--	---	--	--

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Как оценить количество и качество своего здоровья». Русская народная игра «У медведя во бору».	Беседа: «Как оценить количество и качество своего здоровья». Подвижная игра «Запрещенные движения». Русская народная игра «У медведя во бору». Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1
Д/З	Совместно с родителями измерить рост и вес.		
2	Инструктаж по ТБ. Беседа: Паспорт здоровья. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения со скакалкой. Мини-футбол. Правила игры.	Беседа: Паспорт здоровья. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Игровые правила. Русская народная игра «Филин и пташка». Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
Д/З	Составить индивидуальный паспорт здоровья.		
3	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Горелки». Упражнения с различными по весу мячами.	Русская народная игра «Горелки». Правила игры. Упражнения на развитие основных физических качеств. Игры на развитие силы: - сдвинь партнера - перетяни соперника - эстафета в упоре лежа. Упражнение на развитие гибкости.	1
Д/З	Уметь объяснить и провести одно упражнение на развитие силы и одно упражнение на развитие гибкости.		
4	Инструктаж по ТБ Правила игры в мини футбол. Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания.	Физкультминутка «Зарядка». Игры на развитие быстроты, ловкости, внимания: - падающая палка - бег уступами - вызов номеров ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	1
Д/З	Вспомнить физкультминутку, уметь выполнять и проводить перед классом.		
5	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Рождение	Народные игры. Правила игры. Русская народная игра	1

	спорта». Русская народная игра «Блуждающий мяч». ОФП для развития силовых способностей.	«Блуждающий мяч». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	
6	Инструктаж по ТБ. Упражнения с различными по весу мячами. Русская народная игра «Краски». Эстафеты с мячами.	Бег под музыкальное сопровождение. ОРУ с мячами. Народные игры. Правила игры «Краски». Эстафеты с мячами.	1
7	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Олимпиады в Древней Греции». Круговая тренировка. Русская народная игра «Царь гора», «Займи место».	Беседа: «Олимпиады в Древней Греции». Спортивная сказка: «Находчивая черепаха». Народные игры. Правила игры «Царь гора», «Займи место». Круговая тренировка: - упражнения на пресс - передачи возле стены - прыжки через скакалку - лазание по гимнастической стенке.	1
Д/З	Рассказать сказку родителям и придумать свою сказочную историю. Выполнять упражнения на пресс ежедневно по 10 раз.		
8	Инструктаж по ТБ. Русская народная игра «Салки». ОФП для развития силовых способностей.	Инструктаж по ТБ. Упражнения в ходьбе и в беге. Старты из различных исходных положений. Бег на короткие дистанции с заданием. Специальные легкоатлетические упражнения. Народные игры. Правила игры «Салки». Игры для развития силовых способностей: сдвинь партнера; удержи соперника; перемести соперника.	1
9	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие восприятия. Игры с мячом. Футбол.	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Подготовка и сдача норм ГТО.	1
Д/З	Выполнять отжимание по 10 раз через день. Прыжки из низкого приседа – 5 раз, через день. Упражнения на гибкость ежедневно.		
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы	Минутный бег. Упражнения на развитие скоростных способностей. Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак»,	1

	препятствий.	игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса препятствия.	
11	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Подготовка и сдача норм ГТО. Футбол.	Упражнения в ходьбе и в беге. Проверка техники выполнения упражнений из Д/З. Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.	1
12	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения. Игры на развитие воображения. Круговая тренировка. Эстафеты.	Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка: - акробатические упражнения - упражнения на пресс - отжимание - приседания с набивным мячом. Эстафеты с использованием гимнастического оборудования.	1
Д/З	Выполнить прыжок в длину с места, измерить свой результат.		
13	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие мышления и речи. Совершенствование бросков мяча.	Бег на выносливость. ОРУ на месте без предметов. Толкание набивного мяча из положения, сидя, стоя. Броски мяча в цель. Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств: - ходьба по гимнастической скамейке - прыжки по точкам заданным способом - вращение обруча на руке - удержание угла на гимнастической стенке. Прыжок в длину с места.	1
14	Инструктаж по ТБ. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Бег с изменением направления и скорости перемещения. Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера» Упражнения на развитие основных физических качеств: - прыжки на правой, левой ноге с продвижением вперед - поднимание прямых ног из положения, лежа на спине	1

		<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа - прыжки через скакалку - прыжки через скамейку с опорой руками - вращение обруча на шее - ходьба по гимнастической скамейке с вращением обруча на руке. 	
15	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие мышления и речи. Гимнастические упражнения. Прыжки через скакалку. Правила игры. Проведение игры.	<p>Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».</p> <p>«У ребят порядок строгий».</p> <p>Гимнастические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения в группировке - стойка на лопатках - удержание угла в положении сидя - прыжки с поворотом на 180 градусов - упражнения в равновесии. <p>Прыжки через скакалку заданным способом.</p>	1
Д/З	Выполнять: отжимание, упражнение на пресс, прыжки через скакалку. Каждое упражнение выполнять в течение 30 сек. (через день).		
16	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Возрождение Олимпийского движения». Игры на развитие воображения.	<p>Беседа: «Возрождение Олимпийского движения».</p> <p>Спортивная сказка: «Второе дыхание». Упражнение «Животное». Игры на развитие воображения. «Узнай, кто я?», «Возьми и передай», «Слушай хлопок». ОФП для подготовки и сдачи норм ГТО.</p>	1
17	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячом.	<p>Упражнение «Эмоция». Игры на развитие психических процессов. «Заметь всё», «Запомни порядок», «У ребят порядок строгий».</p> <p>Упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	1
Д/З	Выполнять: выпрыгивание вверх из низкого приседа, бег на месте в течение 30 секунд (через день).		
18	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Упражнения с обручем.	<p>Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно». Упражнения на развитие основных физических качеств.</p>	1
19	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Спорт в разных странах». Игры на	<p>Беседа: «Спорт в разных странах».</p> <p>Спортивная сказка: «Сила воли».</p> <p>Игры на развитие психических</p>	1

	развитие воображения.	процессов. Игры «Волшебное яйцо», ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	
20	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Упражнения с мячами. Жонглирование мячом.	Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно». Упражнения на развитие основных физических качеств.	
Д/З	Повторить жонглирование мячом. Выполнять через день упражнения на пресс.		
21	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: Правила игры. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Гимнастические упражнения: - упражнения в равновесии - упражнения в группировке - кувырки - упражнения из исходного положения сед - стойка на лопатках - прыжки с поворотом на 180 градусов.	1
22	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Летние виды спорта». Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой.	Беседа: «Летние виды спорта». Спортивная сказка: «Добрая Ивушка». Правила игры. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» Весёлые старты со скакалкой.	1
Д/З	Составить свой комплекс утренней гимнастики.		
23	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Комплекс утренней гимнастики, подготовленный детьми. Проверка Д/З: жонглирование мячом. Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.	1
24	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Зимние виды спорта». Игры с мячом.	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Зимние виды спорта». Спортивная сказка: «Снежная крепость». Упражнения в ходьбе и в беге. Жонглирование мячом. Игра «Волк во рву» Игра «Салки с мячом».	1
Д/З	Повторить летние и зимние виды спорта.		
25	Инструктаж по ТБ. Упражнения со	Опрос: «Летние и зимние виды спорта». ОРУ со скакалкой.	1

	скакалкой. Правила игры. Проведение игры.	Прыжки через скакалку заданным способом. Прыжки через скамейку с опорой и без опоры. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки».	
26	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры на улице. Метание снежков в цель.	ОРУ в ходьбе и в беге. Повторить лыжные ходы. Прохождение дистанции 1 км. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	1
27	Инструктаж по ТБ. Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с использованием лыж, санок, клюшек.	Прохождение дистанции 1 км. Эстафеты с использованием лыж, санок, клюшек. Игра «Белки, волки, лисы». Зимний футбол.	1
28	Инструктаж по ТБ. Совершенствование координации движений. Пионербол. Правила игры. Проведение игры.	Беговые упражнения с изменением направления и скорости передвижения. Разновидности челночного бега. Прыжки через препятствия. Игра «Гуси, гуси». Игра «Удочка». Пионербол.	1
Д/З	Выполнять упражнения, на которые отводится 30 сек, знать кол-во выполненных упражнений.		
29	Инструктаж по ТБ. Пионербол Проведение игры с заданиями. ОФП для подготовки и сдачи норм ГТО.	Инструктаж по ТБ. Прыжки из низкого приседа. Спортивные игры. Пионербол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Выполнение упражнений, на которые отводится 30 сек.: - отжимание - поднятие туловища из положения лежа - прыжки через скакалку - бег на месте - вращение обруча на талии.	1
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ с волейбольным мячом. Передачи мяча в парах и через сетку. Перебрасывание мяча через сетку с дальних расстояний. Пионербол.	Упражнения в ходьбе и в беге. Упражнения с волейбольным мячом. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
Д/З	Подбрасывание и ловля мяча с выполнением различных упражнений.		
31	Инструктаж по ТБ. Упражнения с	Бег на выносливость Упражнения с мячом в парах. Перебрасывание	1

	волейбольным мячом. Пионербол.	мяча через сетку с различных расстояний. Нижняя подача мяча. Эстафеты с мячом. Пионербол.	
32	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижная игра: «Вышибалы», «Снайпер».	Подвижные игры с бегом. ОРУ с волейбольным мячом – проверка Д/З. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
33	Инструктаж по ТБ. Спортивная сказка: «Олимпийский талисман». Спортивная игра – баскетбол. Правила игры. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	ОРУ с баскетбольным мячом. Жонглирование. Ведение мяча по прямой. Передачи в парах. Бросок в кольцо. Подвижная игра «Мяч ловцу». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	1
Д/З	Повторить правила спортивных игр.		
34	Инструктаж по ТБ. Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Спортивные игры.	Подведение итогов. ОРУ на месте без предметов. Спортивные игры: мини футбол, пионербол, мяч ловцу.	1

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Футбол.	Беседа: Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Игры на развитие ловкости, быстроты, внимания. Правила игры в футбол. Футбол.	1
Д/З	Знать легенды о древних Олимпийских играх. Составить комплекс упражнений со скакалкой.		
2	Инструктаж по ТБ. Телесное (соматическое) воспитание. Футбол.	Беседа: Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Упражнения на развитие основных физических качеств. Футбол.	1
Д/З	Знать какие нормативы нужно сдавать, уметь пользоваться таблицей для оценивания результатов.		

3	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Игры на развитие силы и равновесия: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами». Футбол.	1
Д/З	Знать правила игр направленных на развитие силы и равновесия. Прыжки через скакалку за 1 минуту.		
4	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком».	1
Д/З	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
5	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка».	1
Д/З	Упражнения для развития силовых способностей.		
6	Инструктаж по ТБ. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений.	1
Д/З	Знать правила игр, уметь провести одну игру. Выполнять: отжимание, наклоны вперед из положения, стоя и сидя.		
7	Инструктаж по ТБ. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	1

Д/З	Выполнять: отжимание, поднимание туловища за 30 сек. Знать название игр и правила их проведения.		
8	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов: бег на 60м.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая палка».	1
Д/З	Прыжки через скакалку. Знать игры на развитие памяти.		
9	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов: бег на 60м.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место».	1
10	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 1 км».	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. Броски набивного мяча. Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
Д/З	Повторить комплекс дыхательных упражнений.		
11	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов: «Кросс на 2 км по пересеченной местности».	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов: «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча».	1
Д/З	Прыжки через скакалку.		
12	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов: «Кросс на 2 км по пересеченной местности».	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов: «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров».	1
Д/З	Придумать командную игру с мячом (название, правила, варианты игры).		

13	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива - «Прыжок в длину с разбега».	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива - «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры».	1
Д/З	Прыжки через скакалку: на одной ноге, на двух, с вращением скакалки вперед и назад.		
14	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива - «Прыжок в длину с разбега».	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива - «Прыжок в длину с разбега»: «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком».	1
Д/З	Повторение правил игр.		
15	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».	1
Д/З	Повторить правила игры в баскетбол. Уметь выполнять жонглирование мячом. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 сек.		
16	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»: «Передача мяча змейкой», «Туннель из обручей», «Эстафета с гимнастической палкой», «Циркачи».	1
Д/З	Бег на месте с захлестом голени в течение 10 сек. Прыжки через скакалку за 30 сек.		
17	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом	1

	подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г».	150 г»: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры».	
18	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г».	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г»: «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору. «Кто дальше бросит».	1
19	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени». Игровые упражнения, игры-забавы. «Водолазы», «Мяч за черту».	1
Д/З	Бег на месте с захлестом голени – 10 сек, с высоким подниманием бедра – 10 сек. Выполнять ежедневно девочкам 2 серии, мальчикам – 3 серии.		
20	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»: Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай».	1
Д/З	Выполнять: отжимание 10 раз – ежедневно, упражнения на пресс.		
21	Инструктаж по ТБ. Социально-ориентирующие игры.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1
22	Инструктаж по ТБ. Инновационные игры.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1
Д/З	Прыжки через скакалку за 1 мин.		
23	Инструктаж по ТБ.	Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные	1

	Спортивная культура и спортивное воспитание.	соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	
24	Инструктаж по ТБ. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.	Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры.	1
25	Инструктаж по ТБ. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.	Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола.	1
Д/З	Приседания в течение 30 сек – кол – во раз. Выполнять через день.		
26	Инструктаж по ТБ. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.	Викторина о комплексе ГТО.	1
27	Инструктаж по ТБ. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.	Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.	1
28	Инструктаж по ТБ. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.	Конкурс групп-поддержки.	1
Д/З	Жонглирование мячом. Из низкого приседа выпрыгивание вверх за 30 сек – кол-во раз. Выполнять через день.		
29	Инструктаж по ТБ. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.	Проведение соревнований «команда-класс» между параллельными классами.	1
30	Инструктаж по ТБ. СпартИгры ГТО.	Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников.	1
Д/З	Отжимание за 30 сек – кол-во раз, пресс за 30 сек. Выполнять через день.		
31	Инструктаж по ТБ. СпартИгры ГТО.	Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство.	1

32	Техника безопасности. СпартИгры ГТО.	Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО.	1
Д/З	Повторить правила игры в баскетбол.		
33	Инструктаж по ТБ. СпартИгры ГТО.	Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> , игр внутри класса, между параллельными классами.	1
34	Инструктаж по ТБ. СпартИгры ГТО.	Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> , игр внутри класса, между параллельными классами.	1

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. Беседа: «Физические качества». Игры на развитие ловкости, быстроты, внимания. Правила игры в футбол. Футбол.	Строевые упражнения – перестроение в шеренгу, колонну. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Беседа: «Физические качества». Игры на развитие ловкости, быстроты, внимания. Правила игры в футбол. Футбол.	1
Д/З	Знать определения физических качеств. Составить комплекс упражнений со скакалкой.		
2	Инструктаж по ТБ. Беседа: контрольные нормативы, направленные на проверку физических качеств. Упражнения на развитие основных физических качеств. Футбол.	Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения. Прыжки с места и с разбега в длину и в высоту. Старты с места из различных исходных положений. Упражнения на развитие основных физических качеств. Футбол.	1
Д/З	Знать какие нормативы нужно сдавать, уметь пользоваться таблицей для оценивания результатов.		
3	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие основных физических качеств. Игры на развитие силы и равновесия. Спортивная игра футбол.	Комплекс упражнений на развитие основных физических качеств. Игры на развитие силы и равновесия: - бой на границе -перетягивание каната - бой мешками -передвижение с переноской партнера. Спортивная игра футбол.	1
Д/З	Знать правила игр направленных на развитие силы и		

	равновесия. Прыжки через скакалку за 1 минуту.		
4	Инструктаж по ТБ. Упражнения с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Мяч капитану». ОФП для развития выносливости.	Круговая тренировка с использованием баскетбольных мячей. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО. Подвижная игра «Мяч капитану». Упражнения для снятия утомления с плечевого пояса и рук.	1
Д/З	Составить комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
5	Упражнения для мобилизации внимания. Русская народная игра «Блуждающий мяч». ОФП для развития силовых способностей. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы с изменением скорости и направления передвижения. Упражнения для мобилизации внимания. Русская народная игра «Блуждающий мяч». ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
Д/З	Повторить правила игры «Блуждающий мяч», знать правила игры в баскетбол.		
6	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие восприятия. Игры с мячом: «мяч капитану», «снайпер».	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Подвижные игры с мячом: «мяч капитану», «снайпер». Подготовка и сдача норм ГТО.	1
Д/З	Знать правила игр, уметь провести одну игру. Выполнять: отжимание, наклоны вперед из положения, стоя и сидя.		
7	Инструктаж по ТБ. Упражнения и игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Футбол.	Ходьба с изменением скорости движения по сигналу, бег с преодолением препятствий. Игры на развитие психических процессов. Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». Полоса с лазанием и перелазанием.	1
Д/З	Выполнять: отжимание, поднятие туловища за 30 сек. Знать название игр и правила их проведения.		
8	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка Игры на развитие памяти. Футбол.	Упражнения для формирования осанки. Игры на развитие психических процессов. Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». Игра «Прыгай через ров». Подготовка и сдача норм ГТО.	1
Д/З	Прыжки через скакалку. Знать игры на развитие памяти.		

9	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения. Эстафеты. Игры на развитие воображения. Пионербол.	Бег в чередовании с ходьбой с изменением направления упражнения для формирования осанки. Игры на развитие психических процессов. Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». Круговая тренировка.	1
10	Инструктаж по ТБ. Игры на развитие мышления и речи. Пионербол. Броски набивного мяча.	Дыхательные упражнения в ходьбе, ходьба, умеренная в чередовании с ускоренной. Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами. Броски набивного мяча. Игры на развитие психических процессов. Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку». Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
Д/З	Повторить комплекс дыхательных упражнений.		
11	Инструктаж по ТБ. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Упражнения с гимнастической палкой. Минутный бег. Дыхательные упражнения в ходьбе. Игры на развитие психических процессов. Игры «Баба Яга», «Три характера». Упражнения на развитие основных физических качеств.	1
Д/З	Прыжки через скакалку.		
12	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения; перестроение. Подвижные игры.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Минутный бег. Дыхательные упражнения. Жонглирование мячом. Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками». Подвижная игра «Мяч капитану».	1
Д/З	Придумать командную игру с мячом (название, правила, варианты игры)		
13	Инструктаж по ТБ. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Комплекс ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Подвижные игры с веревкой и со скакалкой.	Комплекс утренней гигиенической гимнастики. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз». Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку заданным способом. Весёлые старты со скакалкой. Подвижные игры: «Удочка», «Успей пробежать», «Прыжки через длинную веревку».	1
Д/З	Прыжки через скакалку: на одной ноге, на двух, с вращением скакалки вперед и назад.		

14	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ с мячом. Строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры с мячом.	Строевые упражнения. Бег под музыкальное сопровождение. Упражнения с мячом на месте и в движении. Игра с мячом «Охотники и утки». Весёлые старты с мячом.	1
Д/З	Жонглирование мячом.		
15	Инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения. Жонглирование. Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Подвижные игры с мячом.	Инструктаж по ТБ. Общие сведения об основных правилах игры в баскетбол. Перемещения без мяча: по прямой, с изменением направления, спиной вперёд. Жонглирование. Игра «Волк во рву». Игра «Салки с мячом». Спортивная игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1
Д/З	Повторить правила игры в баскетбол. Уметь выполнять жонглирование мячом. Выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра в течение 10 сек.		
16	Инструктаж по ТБ. Упражнения со скакалкой. Спортивная игра баскетбол.	Упражнения с мячом. Прыжки через скакалку заданным способом. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки» «Белки, волки, лисы». Игра «Перемена мест». Жонглирование мячом. Спортивная игра по упрощенным правилам в баскетбол.	1
Д/З	Бег на месте с захлестом голени в течение 10 сек. Прыжки через скакалку за 30 сек.		
17	ТБ на уроках лыжной подготовки. Катание на лыжах. Метание снежков в цель. Подвижные игры и эстафеты с использованием зимнего инвентаря.	Инструктаж по ТБ. Повторить технику выполнения попеременного двухшажного хода, поворотов на месте и в движении, технику торможения и спусков. Пройти дистанцию 1 км. Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель». Спортивная игра зимний футбол.	1
18	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Торможение полуплугом и плугом. Зимний футбол.	Инструктаж по ТБ. Минутный бег. ОРУ на месте и в движении. Лыжные ходы. Подвижная игра «Два мороза». Зимний футбол.	1

19	Инструктаж по ТБ. Правила игры в пионербол. Упражнения с мячом. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО. Пионербол.	Инструктаж по ТБ. Правила игры в пионербол. Упражнения с волейбольным мячом. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО. Спортивные игры: мини футбол, пионербол.	1
Д/З	Бег на месте с захлестом голени – 10 сек, с высоким подниманием бедра – 10 сек. Выполнять ежедневно девочкам 2 серии, мальчикам – 3 серии.		
20	Инструктаж по ТБ. Совершенствование координации движений. Пионербол с элементами в/б	Бег с изменением направления и скорости движения. Упражнения с волейбольным мячом. Разновидности челночного бега. Игра «Совушка», «Гуси, гуси». Игра «Удочка». Прыжки через скакалку за 30 сек. Игра пионербол.	1
Д/З	Выполнять: отжимание 10 раз – ежедневно, упражнения на пресс.		
21	Инструктаж по ТБ Пионербол - учебная игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра в пионербол. Разновидности челночного бега. Контроль челночный бег 3*10 метров. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
22	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Совершенствование передач мяча в парах. Нижняя подача мяча. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Бег под музыкальное сопровождение. Чел бег 5*10 метров. Прыжки через длинную веревку.	1
Д/З	Прыжки через скакалку за 1 мин кол – во раз.		
23	Инструктаж по ТБ. Упражнения на развитие основных физических качеств. Волейбол. Правила игры. Проведение игры.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Минутный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	1
24	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка Пионербол элементами в/б. подача мяча.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Бег на выносливость – минуты. Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча в парах через сетку. Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	1

25	Инструктаж по ТБ. Учебно-тренировочные игры. Пионербол элементами в/б. Проведение игры «Картошка».	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Бег на выносливость 4 минуты. Упражнения с волейбольными мячами. Пробегание и прыжки через длинную веревку.	1
Д/З	Приседания в течение 30 сек – кол – во раз. Выполнять через день.		
26	Техника безопасности при проведении массовых мероприятий. Спортивные состязания.	Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку. Эстафеты с предметами. Перетягивание каната. Пробегание и прыжки через длинную веревку. Подвижная игра: «Ринго - ринго». Мини – футбол.	1
27	Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения. Упражнения с мячом. Баскетбол: ведение мяча, броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам.	Инструктаж по ТБ. Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Бег на выносливость 5 минут. Упражнения с баскетбольным мячом. Ведение мяча по прямой с изменением направления, ведение змейкой. Броски в кольцо.	1
28	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски мяча из-под кольца. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Бег на выносливость 6 минут. Упражнения с баскетбольным мячом. Разновидности челночного бега. Броски в кольцо.	1
Д/З	Жонглирование мячом. Из низкого приседа выпрыгивание вверх за 30 сек – кол-во раз. Выполнять через день.		
29	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: броски в кольцо со средней дистанции. Челночный бег с ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Бег на выносливость – 6 минут. ОРУ с баскетбольным мячом. Челночный бег с ведением мяча. Серия упражнений, на выполнение которых отводится 30 сек.: приседания, выпрыгивание, пресс, прыжки через скакалку. Игра по упрощенным правилам.	1

30	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Бег на выносливость – 6 минут. ОРУ с баскетбольным мячом. Челночный бег с ведением мяча. Серия упражнений, на выполнение которых отводится 30 сек.: приседания, выпрыгивание, пресс, прыжки через скакалку. Спортивная игра баскетбол по упрощенным правилам.	1
Д/З	Отжимание за 30 сек – кол-во раз, пресс за 30 сек. Выполнять через день.		
31	Инструктаж по ТБ. Баскетбол: жонглирование мячом. Игра по упрощенным правилам. ОФП для подготовки и сдаче норм ГТО.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Серия упражнений, на выполнение которых отводится 30 сек.: приседания, выпрыгивание, пресс, прыжки через скакалку, отжимание.	1
32	Техника безопасности. Игровые приемы. Баскетбол: совершенствование элементов. Игра с заданиями.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. Серия упражнений, на выполнение которых отводится 30 сек.: приседания, выпрыгивание, пресс, прыжки через скакалку, отжимание.	1
Д/З	Повторить правила игры в баскетбол.		
33	Инструктаж по ТБ. Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	Спортивные игры. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1
34	Итоговое занятие. Домашнее задание на летние каникулы. Двухсторонние игры в мини – футбол, пионербол с элем. в/б и баскетбол.	Двухсторонние игры в мини – футбол, пионербол с элем. в/б и баскетбол. Подведение итогов.	1