Предмет	Класс	Вариант
физическая культура	1	

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержан	Материал	Домашне	Подробно	Коды эле	Предмет	Деятельн	Ценности	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Лёгкая атлетика		Игровое занятие «Что такое физиче-ская культура»	1									
		Урок – путешествие «История физической культуры: её зарождение и значение для древних	1									
		Игровое занятие на свежем воздухе «Движение есть движение»	2									
		Игра - занятие «Удержание дистанции»	1									
		Занимательное занятие «Режим дня»	1									
		Игра – занятие «Удержание дистанции»	1									
		Урок – игра «Разновидности прыжков»	3									
		Занятие - игра «Двигательные упражнения с набивными мячами»	1									
		Урок - игра «Двигательные упражнения с набивными мячами»	1									
		Игровое занятие «Двигательные упражнения с набивными мячами»	1									
Подвижные игры		Путешествие в страну подвижных игр	1									
		Игровое занятие на тему «Игры на развитие физических качеств: быстроты, ловкости»	1									
		Игровое занятие на тему «Игры на развитие выносливости»	1									
		Игровые занятия на тему «Игры на развитие физических качеств: гибкости и силы».	2									
		Занимательно - познавательная беседа на тему «Виды спорта, возникшие на основе подвиж	1									
		Игры - эстафеты с предметами	3									
		Игровое занятие «Командные подвижные игры»	2									
Гимнастика		Занимательно - познавательная беседа «Осанка»	1									
		Гимнастика. Гимнастические упражнения	2									
		Ползание попластунски; преодоление полосы препятствий	1									
		Преодоление полосы препятствий	1									
		Танцевальные упражнения	1									
		Хождение по наклонной гимнастической скамейке	1									
		Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади	1									
		Гимнастика с основами акробатики. Вис на шведской стенке на согнутых и прямых руках.	1									
		Упоры: присев, на коленях.	1									
		Упоры: лежа, лежа согнувшись	1									
		Седы: ноги врозь, на пятках, согнувшись	1									
		Группировка из положения стоя	1									
		Группировка из положения лежа	1									
		Перекаты назад из седа в группировке и обратно	1									
		Перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»)	1									
		Как вести здоровый образ жизни. Мой организм: сердце, сосуды, легкие	1									
		Выполнение комплекса акробатических упражнений	1									
		Упражнения для профилактики плоскостопия	1									
		Выполнение комплекса акробатических упражнений	1									
		Виды спорта, основу которых составляет гимнастика	1									
Лыжная подготовка		Зимние виды спорта. История создания лыж и коньков	1									
		Мое здоровье: сон. Комплекс утренней гимнастики № 4	1									
		Передвижение на лыжах. Организующие команды «лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Л	1									
		Основная стойка лыжника при передвижениях и спусках.	1									
		Выполнение упражнений на лыжах, стоя на одной ноге: поднимание носка (пятки) друг	1									
		Основная стойка лыжника. Выполнение упражнений на лыжах.	1									
		Повороты переступанием на месте и в движении с палками и без палок.	1									
		Обучение падению и подъему после падения	1									
		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1									
		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок	1									
		Разучивание техники передвижения скользящим шагом на лыжах с палками «змейкой	1									
		Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с	1									
		Преодоление подъемов. Подъем на склон на лыжах «полуелочкой» с палками и «елочкой»	1									
		Спуск в основной стойке	1									
		Спуск в низкой стойке	1									
		Лыжная прогулка. Прохождение дистанция 1000 м	1									
Спортивные игры		Командные спортивные игры	1									
		Футбол. Удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Удар по мячу, катящему	1									
		Футбол. Передвижение с ведением мяча ногой	1									
		Баскетбол. Броски и ловля резинового мяча, стоя на месте	1									
		Баскетбол. Упражнения с резиновым мячом в парах на месте	1									
		Баскетбол. Передачи мяча от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола	1									
		Волейбол (пионербол). Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках	1									
		Перебрасывание мяча через сетку	2									
		Ура, весенние каникулы. Я выбираю спорт	1									
Лёгкая атлетика		Мое здоровье: питание	1									
		Разновидности бега. Бег по прямой	1									
		Разновидности бега. Бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой	1									
		Упражнения легкоатлетов беговые и прыжковые	1									
		Упражнения с чередованием бега и ходьбы	1									
		Разновидности ходьбы	1									
		Ходьба с высоким подниманием колен	1									
		Маршировние. Ходьба продолжительное время	1									
		Разновидности прыжков	1									
		Прыжки в длину и высоту с места	1									
		Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание	1									
		Мой организм. Закрепление знаний о сердечно – сосудистой, дыхательной системе и о	1									
		Метание теннисного мяча в цель	1									
		Упражнения с набивными мячами	2									
		Общеразвивающие физические упражнения для рук, туловища и ног	1									
		История физической культуры. Олимпийские игры. Утренняя гимнастика. Правила составл	1									
		Спортивный праздник «Играем все»	1									
		Мое здоровье: отдых летом	1									