Предмет	Класс	Вариант
физическая культура	2	

Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержан	Материал	Домашне	Подробно	Коды эле	Предмет	Деятельн	Ценность	Пед. условия и средства реализации ГОСа
Знания о физической культуре			1									
		Организационно методические указания	1									
Легкая атлетика			5									
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1									
		Техника челночного бега	1									
		Тестирование челночного бега 3х10м	1									
		Техника метания мешочка на дальность	1									
		Тестирование метания мешочка на дальность	1									
Гимнастика с элементами акробатики			1									
		Упражнения на координацию движений	1									
Знания о физической культуре			1									
		Физические качества	1									
Легкая атлетика			3									
		Техника прыжка в длину с разбега	1									
		Прыжок в длину с разбега	1									
		Прыжок в длину с разбега на результат	1									
Подвижные игры			1									
		Подвижные игры	1									
Легкая атлетика			1									
		Тестирование метания малого мяча на точность	1									
Гимнастика с элементами акробатики			2									
		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1									
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1									
Легкая атлетика			1									
		Тестирование прыжка в длину с места	1									
Гимнастика с элементами акробатики			2									
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1									
		Тестирование виса на время	1									
Подвижные игры			1									
		Подвижная игра "Кот и мыши"	1									
Знания о физической культуре			1									
		Режим дня	1									
Подвижные игры			3									
		Ловля и броски	1									
		Подвижная игра "Осада города"	1									
		Броски и ловля мяча в парах	1									
Знания о физической культуре			1									
		Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1									
Подвижные игры			3									
		Ведение мяча	1									
		Упражнения с мячом	1									
		Подвижные игры	1									
Гимнастика с элементами акробатики			21									
		Кувырок вперед	1									
		Кувырок вперед с трех шагов	1									
		Кувырок вперед с разбега	1									
		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1									
		Стойка на лопатках, мост	1									
		Круговая тренировка	1									
		Стойка на голове	1									
		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1									
		Различные виды перелезаний	1									
		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1									
		Круговая тренировка	1									
		Прыжки в скакалку	2									
		Круговая тренировка	1									
		Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1									
		Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1									
		Комбинация на гимнастических кольцах	1									
		Вращение обруча	1									
		Варианты вращения обруча	1									
		Лазанье по канату и круговая тренировка	1									
		Круговая тренировка	1									
Лыжная подготовка			12									
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1									
		Повороты переступанием на лыжах без палок	1									
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1									
		Торможение паденим на лыжах с палками	1									
		Прохождение дистанции 1км на лыжах	1									
		Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1									
		Подъем на склон "полуелочкой" и спуск на лыжах	1									
		Подъем на склон "елочкой"	1									
		Передвижение на лыжах змейкой	1									
		Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1									
		Прохождение дистанции 1,5км на лыжах	1									
		Контрольный урок по лыжной подготовке	1									
Гимнастика с элементами акробатики			1									
		Круговая тренировка	1									
Подвижные игры			1									
		Подвижная игра "Белочка- защитница"	1									
Легкая атлетика			6									
		Преодоление полосы препятствий	1									
		Усложненная полоса препятствий	1									
		Прыжок в высоту с прямого разбега	1									
		Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1									
		Прыжок в высоту спиной вперед	1									
		Контрольный урок по прыжкам в высоту	1									
Подвижные игры			5									
		Броски и ловля мяча в парах	1									
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "снизу"	1									
		Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"	1									
		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1									
		Упражнения с мячом. Эстафеты с мячом	1									
Легкая атлетика			1									
		Знакомство с мячами хопами. Прыжки на мячах-хопах	1									
Подвижные игры			5									
		Круговая тренировка. Подвижные игры	1									
		Броски мяча через волейбольную сетку	1									
		Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1									
		Подвижная игра "Вышибалы через сетку". Броски мяча через волейбольную сетку с д	1									
		Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1									
Легкая атлетика			2									
		Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	1									
		Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1									
Гимнастика с элементами акробатики			2									
		Тестирование виса на время	1									
		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1									
Легкая атлетика			1									
		Тестирование прыжка в длину с места	1									
Гимнастика с элементами акробатики			2									
		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1									
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1									
Легкая атлетика			2									
		Техника метания на точность (разные предметы)	1									
		Тестирование метания малого мяча на точность	1									
Легкая атлетика			4									
		Беговые упражнения. Подвижные игры для зала	1									
		Тестирование бега на 30м с высокого старта	1									
		Тестирование челночного бега 3х10м	1									
		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1									
Подвижные игры			1									
		Подвижные игры "Воробьи-вороны", "Хвостики"	1									
Легкая атлетика			1									
		Бег на 1000м	1									
Подвижные игры			1									
		Подвижные игры с мячом	1									