Предмет	Класс	Вариант
физическая культура	3	

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		Организационно методические требования на уроках физической культуры	1									
Легкая атлетика		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1									
		Техника челночного бега	1									
		Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1									
		Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1									
		Тестирование метания мешочка на дальность	1									
Знания о физической культуре		Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1									
Познавательные и спортивные игры		Спортивная игра «Футбол»	1									
Легкая атлетика		Прыжок в длину с разбега	1									
		Прыжки в длину с разбега на результат	1									
		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1									
Познавательные и спортивные игры		Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1									
Легкая атлетика		Тестирование метания малого мяча на точность	1									
Гимнастика с элементами акробатики		Тестирование наклонов вперед из положения стоя	1									
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1									
Легкая атлетика		Тестирование прыжка в длину с места	1									
Гимнастика с элементами акробатики		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1									
		Тестирование виса на время	1									
Подвижные и спортивные игры		Подвижная игра «Перестрелка»	1									
		Футбольные упражнения	1									
		Футбольные упражнения в парах	1									
		Различные варианты футбольных упражнений в парах	1									
		Подвижная игра «Осада города»	1									
		Броски и ловля мяча в парах	1									
Знания о физической культуре		Закаливание	1									
Подвижные и спортивные игры		Ведение мяча	1									
		Подвижные игры	1									
Гимнастика с элементами акробатики		Кувырок вперед	1									
		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1									
		Варианты выполнения кувырка вперед	1									
		Кувырок назад	1									
		Кувырки	1									
		Круговая тренировка	1									
		Стойка на голове	1									
		Стойка на руках	1									
		Круговая тренировка	1									
		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1									
		Лазанье и перелезание по гимнтической стенке	1									
		Прыжки в скакалку	1									
		Прыжки в скакалку в тройках	1									
		Лазанье по канату в три приема	1									
		Круговая тренировка	1									
		Упражнения на гимнастическом бревне	1									
		Упражнения на гимнастических кольцах	1									
		Круговая тренировка	1									
		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1									
		Варианты вращения обруча	1									
		Круговая тренировка	1									
Лыжная подготовка		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1									
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1									
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1									
		Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1									
		Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1									
		Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1									
		Попеременный двухшажный ход на лыжах	1									
		Одновременный двухшажный ход на лыжах	1									
		Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1									
		Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1									
		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1									
		Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1									
		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1									
		Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1									
		Контрольный урок по лыжной подготовке	1									
Легкая атлетика		Полоса препятствий	1									
Подвижные игры		Подвижные игры	1									
Легкая атлетика		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									
		Прыжки на мячах-хопах	1									
Подвижные игры		Эстафета с мячом	1									
Подвижные и спортивные игры		Броски мяча через волейбольную сетку	1									
		Подвижная игра «Пионербол»	1									
Знания о физической культуре		Волейбол как вид спорта	1									
Подвижные и спортивные игры		Подготовка к волейболу	1									
		Контрольный урок по волейболу	1									
Легкая атлетика		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1									
		Броски набивного мяча правой и левой рукой	1									
Гимнастика с элементами акробатики		Тестирование виса на время	1									
		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1									
Легкая атлетика		Тестирование прыжка в длину с места	1									
Гимнастика с элементами акробатики		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1									
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1									
Подвижные и спортивные игры		Знакомство с баскетболом. Тестирование метания малого мяча на точность	1									
Подвижные и спортивные игры		Спортивная игра «Баскетбол»	1									
Легкая атлетика		Беговые упражнения	1									
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1									
		Тестирование челночного бега 3×10 м	1									
		Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1									
Подвижные и спортивные игры		Спортивная игра «Футбол»	1									
		Подвижная игра «Флаг на башне»	1									
Легкая атлетика		Бег на 1000 м	1									
Подвижные и спортивные игры		Спортивные и подвижные игры.	1									