Предмет	Класс	Вариант	1										
физическая культура	4												
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часо	Содержа	Материал	Домашне	Подробн	Коды эл	Предмет	Деятельн	Ценностн	Пед. усло	вия и средства р
Знания о физической культуре	•	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.		1									
Легкая атлетика		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	-										
		Челночный бег.											
		Тестирование челночного бега 3 х10 м											
		Тестирование бега на 60 м с высокого старта											
		Тестирование метания мешочка на дальность			+		1	1					
Подвижные и спортивные игры		Техника паса в футболе			-		-	-					
Знания о физической культуре		Спортив-ная игра «Футбол»			-		-	-					
Легкая атлетика		Техника прыжка в длину с разбега			+								
легкая атлетика			1	_	-		1	1					
		Прыжок в длину с разбега на результат	1	_									
		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	_									
Подвижные и споотивные игры		Контрольный упок по футболу	1										
Легкая атлетика		Тестирование метания малого мяча на точность	1	1									
Гимнастика с элементами акробатики		Тестирование наклона вперел из положения стоя	1										
		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1										
Легкая атлетика		Тестирование прызыка в длину с места	1										
Гимнастика с элементами акробатики		Тестирование подтягиваний и отжиманий	1										
		Тестирование виса на время	1	1									
Подвижные и спортивные игры		Броски и ловля мяча в парах	1										
		Броски мяча в парах на точность	1										
		Броски и довля мяча в парах	1										
		Броски и довля мяча в парах у стены	-										
		Подвижная игра «Осада города»			+		1	1					
		Броски и ловая мяча		_	_								
		Упражнения с мячом			-		-	-					
		Ведение мача Ведение мача			-								
			1	_	-		1	1					
		Подвижные игры	1										
Гимнастика с элементами акробатики		Кувынок вперед	1	!	-								
		Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1		+	-	-	-	 	-			
		Зарядка. Техника различных вариантов кувырка вперед,	1		-								
		Кувырок назад	1						1				
		Круговая тренировка	1	1									
		Стойка на голове и руках	1										
Знания о физической культуре		Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1										
Гимнастика с элементами акробатики		Гимнастические упражнения	1	1									
		Висы. Выполнение различных вариантов висов	1	1									
		Лазаные по гимнастической стенке и висы	1										
		Круговая тренировка. Разминка с гимнастическими палками	1										
		Прызжи в скакалку	1										
		Прызжи в скакалку в тройках	-										
		Лазанье по канату в два приема											
		Круговая тренировка. Разминка со скаказкой			+		1	1					
		Упражнения на гимнастическом брение			-		-	-					
		Управления на гимнастическом ореане Управления на гимнастических кольцах			+		1	1					
		Упражнения на гимнастических кольцах Махи на гимнастических кольцах			+		1	1					
		махи на гимнастических кольцах Круговая тренировка. Махи и выкрут на гимнастических кольцах			+		1	1					
		Водшение обруча		_	_				_				
		Бращение обруча Круговая тренировка. Разминка с обручами		_			1	1	1	1			
Лыжная подготовка		круговая гренировка. газминка с обручами Ступающий и скользящий шаг на лыжках без лыжных палок											
лыжная подготовка		Ступающий и скользящий щаг на лыжах осу лыжных палок Ступающий и скользящий щаг на лыжах с лыжными палками											
				-									
		Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1										
		Попеременный одношажный ход на лыжах	1										
		Одновременный одношажный ход на лыжах	1										
		Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	1									
		Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	l									
		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	l									
		Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	l									
		Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	1									
		Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	l									
		Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1									
Легкая атлетика		Полоса препятствий	1	1									
		Усложиенная полоса препятствий	1	1									
		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1									
		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	I									
Знания о физической культуре		Физкульт-минутка	1	1									
		Знакомство с опорным прызаком	1	1									
		Опорянай прыжок	1	1									
		Контрольный урок по опорному прыжку	-										
Подвижные и спортивные игры		Броски мяча через волейбольную сетку	-										
подиналис и спортивние пери		Подвижная игра «Пионербол»											
		Упражнения с мячом											
		Волейбольные упражиения											
		Контрольный урок по волейболу											
Легкая атлетика		Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»											
легках атлегика		Броски набивного мяча правой и левой рукой											
Гимнастика с элементами акробатики		ьроски наонвного мяча правои и левои рукои Тестирование виса на время											
 повистика с элементами акроодтики 		Гестирование виса на время Тестирование наклона из положения стоя											
Легкая атлетика		Тестирование наклона из положения стоя Тестирование прыяка в длину с места											
		Тестирование прынка в длину с места Тестирование полтягиваний и откамений											
Гимиастика с элементами акробатики			1										
77		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1										
Подвижные и спортивные игры		Баскетбольные упражнения	1	!									
Легкая атлетика		Тестирование метания малого мяча на точность	1	!									
Подвижные и споотивные игоы		Сполтивная игод «Баскетбол»	1	l .									
Легкая атлетика		Беговые упражнения	1	1									
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1									
		Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	l .									
		Тестирование метания мешочка на дальность	1	1									
Подвижные и спортивные игры		Футбольные упражнения	1	1									
		Спортивная игра «Футбол»	1	1									
Легкая атлетика		Бег на 1000 м	1	1									
Подвижные и спортивные игры		Спортивные игры	1	1									
		Подвижные и спортивные игры	-	1									
		and the second s											