Предмет	Класс	Вариант											
Физкультура	1	Физкультура 1 класс (Лях)											
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержа	Материал	Домашнее зад	Подробнос	Предмет	Деятельн	Ценности	Пед. условия и средства реализации ГОСа		
Легкая атлетика		Физкультура и спорт в жизни людей. Обучение передвижению в колонне. Ходьба под счет. Ходьба на н	1										
		«Движение есть движение». Повороты направо, налево. Строевые команды «равняйсь», «смирно».	1										
		«Зарядка в стране Олимпионников». Разучивание комплекса для утренней зарядки под музыку. Строев	1										
		Игровое занятие на свежем воздухе «Удержание дистанции». Строевые команды «равняйсь», «смир	1										
		Игровое занятие «Удержание дистанции». Знакомство с теорией возникновения физической культуры	1										
		Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомк	1										
		Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомк	1										
		Рассказ об Олимпийских играх – символике и традициях. Разминка с мешочками. Техника метания меш	1										
		Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Метание малог	1										
		Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в движении	1										
Подвижные игры		Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1										
		Разминка с малыми мячами. Метание малого мяча на точность. Игровое занятие на запоминание врем	1										
		Наклоны вперед из положения стоя. Разминка, направленная на развитие гибкости.	1										
		Игровое занятие, направленное на развитие гибкости. Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1										
		Подвижная игра «Волк во рву». Упражнение на запоминание временного отрезка.	2										
		Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3										
		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Игровое занятие «Осада города».	1										
Гимнастика		Разминка с мячами в парах.	1										
		Упражнения с мячами в парах.	1										
		Подвижная игра «Осада города»	1										
		Основная стойка. Постоение в колону по одному, в шеренгу, в кочг.	1										
		Основная стойка..Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1										
		Игра «Лисы и куры». Режим дня школьника	1										
		Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1										
		ОРУ. Игра «Совушка». Сон –выучатель неевной системы	1										
		Основная стойка .Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1										
		Перестроение.Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1										
		Ходьба по гимнастической скамейке.	1										
		Пересшагивание чезез мячи. Игоа «Змейка».	1										
		Лазание по гимнастической стенке.	1										
		Ходьба по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1										
		Игра «Ниточка и иголочка». Личная гигиена(уход за волосами и полостью рта)	1										
		Лазание по гимнастической стенке	1										
		Ходьба по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на колена	1										
		Игра «Ниточка и иголочка». Правильная осанка и её значение для здоровья	1										
		Обучение техники выполнения акробатических упражнений. Лазание по канату	1										
		Учёт умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие.	1										
		Какими видами спорта знаменита Тульская область.	1										
Игры на основе баскетбола		Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	3										
		Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте..	1										
		Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй»	1										
		Правила поведения в зимнее время(внеурочное и каникулярное)	1										
		Переноска и надевание лыж Правильный уход за лыжами. Передвижение на лыжах.	1										
Лыжная подготовка		Ступающий и скользящий шаг с палками.	2										
		Зимние виды спорта. Тула спортивная.Температурный режим	1										
		Ступающий шаг без палок	1										
		Техника попеременно-двухшажного хода. Повороты на месте.	1										
		Техника попеременно-двухшажного хода.	1										
		Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учёбы и отдыха.	1										
		Скользящий шаг без палок	1										
		Техника попеременно-двухшажного хода.	1										
		Повороты. Тула спортивная	1										
		Скользящий шаг Техника попеременно-двухшажного хода.	1										
		Повороты.	1										
		Прохождение дистанции в равномерном темпе, скользящий шаг.	1										
		Повороты переступанием. Техника попеременно-двухшажного хода.	1										
		Повооты.	1										
		Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1										
		Подъёмы и спуски под склон .	1										
		Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции в равномерном темпе.	1										
		Подъём лесенкой наискось.Техника одновременно бесшажного хода. Повороты.	1										
		Передвижение на лыжах до 1 км. Техника классических ходов.	1										
Подвижные игры на основе баскетбола		Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	1										
		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	1										
		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1										
		Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1										
		Ловля и передача мяча в движении.	1										
		Ведение на месте правой и левой рукой.	1										
Подвижные игры		Подвижная игра «Пятнашки».	1										
		Подвижная игра «Лисы и куры»	1										
		Подвижная игра «Прыгающие воробушки» Первая помощь при открытых ранах.	2										
		Подвижная игра «К своим флажкам»	3										
		Подвижная игра «Зайцы в огороде» Первая помощь при укусах насекомых.	3										
Легкая атлетика		Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м.	1										
		Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1										
		Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.	1										
		Эстафеты	1										
		Прыжок в длину с места	1										
		Эстафеты. Первая помощь при попадании различных предметов в дыхательные пути	2										
		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1										
		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1										
		Метание малого мяча в цель с места, из различных положений	1										
		Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений	1										