Предмет	Класс	Вариант											
Физкультура	3	Физкультура 3 класс (Лях В.И.)											
Раздел	Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов	Содержа	Материал	Домашнее зад	Подробнос	Предмет	Деятельн	Ценностн	Пед. условия и средства реализации ГОСа		
Лепкая атлетика		ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег	1										
		Высокий старт. Олимпийские игры: история возникновения	1										
		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1										
		Стаэты из различных исходных положений	1										
		Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест. Бег 60 метров	1										
		Прыжки Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Влияние бега на з	1										
		Прыжки Разновидность прыжков.	1										
		Прыжки Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки.	1										
		Метание Метание мяча в горизонтальную цель. Правила соревнований в метаниях.	1										
		Метание Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча с разбега	1										
		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1										
		Строевые упражнения Инструктаж по ТБ Перекаты и группировка	1										
		Строевые упражнения Перекаты и группировки, кувырок вперед	1										
		Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине	3										
		Акробатика Строевые упражнения.	1										
		Висы.Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1										
		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	1										
		Строевые упражнения. ЗОЖ и его положительное влияние на человека	1										
		Переутомление и его предупреждение у младших школьников ОРУ	2										
		Висы.Стоовые упражнения	2										
		Передвижение по диагонали. поотивосхоом. «змейкой». Лазание по канату.	1										
		Лазание по наклонной скамейке, стенки, канату	1										
		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1										
		Опорный прыжок. Лазание (учёт)	1										
Подвижные игры		Подвижные игры	1										
		Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	2										
		Подвижные игры ОРУ в движении	1										
		Подвижные игры с мячом Эстафеты	1										
		Подвижные игры с мячом	1										
		Подвижные общеразвивающие игры Прыжок в длину с места – на результат.	1										
		Общеразвивающие подвижные игры	1										
		Подвижные игры на основе волейбола с метанием, передачей и ловлей мяча.	1										
		Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1										
		Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку	1										
		Передача мяча сверху двумя руками	2										
		Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии	1										
		ОРУ на гимнастических скамейках	1										
		Подвижные игры с мячом ОРУ с гимнастической палкой.	1										
		Подвижные общеразвивающие игры	1										
		Подвижные игры со скакалками. Народные игры	2										
Лыжная подготовка		Вводный. Значение лыжной подготовки.	1										
		Скользящий шаг Техника передвижения скользящим шагом.	1										
		Скользящий шаг Правильное дыхание при ходьбе и беге на лыжах.	1										
		Попеременный двухшажный ход Спуск на лыжах в основной стойке.	1										
		Попеременный двухшажный ход Скользящий шаг без палок	1										
		Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	2										
		Техника спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок.	1										
		Техника подъема лесенкой.Торможение плугом.	1										
		Техника подъема лесенкой(учёт).	1										
		Попеременный двухшажный ход с палками и без палок Скользящий и ступающий шаг	1										
		Прохождение дистанции 1,5км	1										
		Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спуск в основной стойке и подъем лесенкой	1										
		Повоорот переступанием в движении	1										
		Техника подъемов и спусков на склоне. Высокая и низкая стойка лыжника. Скользящий и ступающий ш	1										
		Техника подъемов и спусков на скпоне. Высокая и низкая стойка лыжника.	1										
		Попеременный двухшажный ход. Техника подъемов и спусков на склоне.	1										
		Учёт умений по технике подъёмов и спусков.	1										
		Техника передвижения на лыжах. Спуск в низкой стойке, подъём ступающим шагом.	1										
		Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1										
		Подъем и спуск на склоне. Произвольное катание с горы.	1										
Баскетбол		Подвижные игры на основе баскетбола	6										
		Стойки, передвижения, повороты.	1										
		Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса	1										
		Ловля и передача мяча на месте.	1										
		Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1										
		Ловля и передача мяча со сменой мест.	1										
		Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди	1										
		Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1										
		Ведение мяча в движении.	1										
		Ведение мяча с изменением направления, в движении с заданиями	1										
		Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола.	1										
		Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах	1										
		Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках.Разновидности бросков мяча в кольцо	1										
		Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3	1										
Лепкая атлетика		Прыжок в высоту с прямого разбега	1										
		ОРУ. Прыжок в высоту с разбега	1										
		Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега.	1										
		Бег в чередовании с ходьбой	1										
		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров	1										
		Ходьба и бег	4										
		Прыжки	3										
		Метание мяча	1										