1 класс

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
1	Знания о физической культуре - 3 часа				
	- Понятие о физической культуре	1			
	- Основные способы передвижения человека	1			
	- Профилактика травматизма		1		
2	Способы физкультурной деятельности – 3 часа				
	- режим дня и его планирования			1	
	- закаливание и правила проведения закаливающих процедур		1		
	- измерение показателя физического развития				1
	Легкая атлетика – 26 часов				
	-беговая подготовка	3			5
	-прыжковая подготовка	3			4
	-метание малого мяча	5			3
	-броски большого мяча				3
3	Гимнастика с элементами акробатики - 15 часов				
	-движение и передвижение строем		2		
	-акробатика		4		
	-прикладная гимнастика		4		
	-снарядная гимнастика		5		

	-Самбо -6 часов				
	-приемы и самостраховка		3		
	- изучение приемов в положение лежа		2		
	- броски			1	
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	14			8
	-мини футбол			6	
	-волейбол			6	3
	-баскетбол	14			
	-подвижные игры				5
5	Лыжные гонки			12	
	- лыжная подготовка			6	
	- технические действия на лыжах			6	
	Итого	27	21	27	24
	Итог				99