|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **КОД** | **Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ** |
| **1** |  | **Знания о физической культуре** |
|  | 1.1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. |
|  | 1.2 | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. |
| **2** |  | **Способы самостоятельной деятельности** |
|  | 2.1 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. |
| **3** |  | **Оздоровительная физическая культура** |
|  | 3.1 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. |
|  | 3.2 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. |
|  | 3.3 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. |
| **4** |  | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** |
|  | 4.1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. |
|  | 4.2 | Гимнастика с основами акробатики |
|  | 4.2.1 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. |
|  | 4.2.2 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. |
|  | 4.2.3 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки. |
|  | 4.2.4 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. |
|  | 4.3 | Лыжная подготовка |
|  | 4.3.1 | Переноска лыж к месту занятия. |
|  | 4.3.2 | Основная стойка лыжника. |
|  | 4.3.3 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). |
|  | 4.3.4 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). |
|  | 4.4 | Лёгкая атлетика |
|  | 4.4.1 | Равномерная ходьба и равномерный бег. |
|  | 4.4.2 | Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. |
|  | 4.5 | Подвижные и спортивные игры |
|  | 4.5.1 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. |
| **5** |  | ***Прикладно-ориентированная физическая культура*** |
|  | 5.1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. |
|  | 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код**  **требований** | **Требования к уровню подготовки, освоение которых проверяется заданиями КИМ** |
| 1.1 | Приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня |
| 1.2 | соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий |
| 1.3 | Выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток |
| 1.4 | Анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения |
| 1.5 | Демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения |
| 1.6 | Демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами |
| 1.7 | Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок) |
| 1.8 | Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью |