|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **КОД** | **Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ** |
| **1** |  | ***Знания о физической культуре*** |
|  | 1.1 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. |
|  | 1.2 | Зарождение Олимпийских игр древности. |
| **2** |  | ***Способы самостоятельной деятельности*** |
|  | 2.1 | Физическое развитие и его измерение. |
|  | 2.2 | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. |
|  | 2.3 | Составление дневника наблюдений по физической культуре. |
| **3** |  | ***Оздоровительная физическая культура*** |
|  | 3.1 | Закаливание организма обтиранием. |
|  | 3.2 | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. |
| **4** |  | ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** |
|  | 4.1 | Гимнастика с основами акробатики |
|  | 4.1.1 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. |
|  | 4.1.2 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. |
|  | 4.1.3 | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. |
|  | 4.1.4 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. |
|  | 4.1.5 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. |
|  | 4.1.6 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. |
|  | 4.1.7 | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. |
|  | 4.2 | Лыжная подготовка |
|  | 4.2.1 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. |
|  | 4.2.2 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. |
|  | 4.3 | Лёгкая атлетика |
|  | 4.3.1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. |
|  | 4.3.2 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. |
|  | 4.3.3 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. |
|  | 4.3.4 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |
|  | 4.3.5 | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. |
|  | 4.3.6 | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. |
|  | 4.4 | Подвижные игры |
|  | 4.4.1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). |
| **5** |  | **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
|  | 5.1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. |
|  | 5.2 | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код**  **требований** | **Требования к уровню подготовки, освоение которых проверяется заданиями КИМ** |
| 1.1 | демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием |
| 1.2 | измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями |
| 1.3 | выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию |
| 1.4 | демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении |
| 1.5 | выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега |
| 1.6 | передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением |
| 1.7 | организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр |
| 1.8 | выполнять упражнения на развитие физических качеств |