|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **КОД** | **Элементы содержания, проверяемые заданиями КИМ** |
| **1** |  | ***Знания о физической культуре*** |
|  | 1.1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. |
|  | 1.2 | История появления современного спорта. |
| **2** |  | ***Способы самостоятельной деятельности*** |
|  | 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение |
|  | 2.2 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). |
|  | 2.3 | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. |
|  | 2.4 | Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. |
|  | 2.5 | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. |
| **3** |  | **Оздоровительная физическая культура** |
|  | 3.1 | Закаливание организма при помощи обливания под душем. |
|  | 3.2 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. |
| **4** |  | **Спортивно-оздоровительная физическая культура.** |
|  | ***4.1*** | ***Гимнастика с основами акробатики*** |
|  | 4.1.1 | Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. |
|  | 4.1.2 | Упражнения в лазании по канату в три приёма. |
|  | 4.1.3 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. |
|  | 4.1.4 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. |
|  | 4.1.5 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. |
|  | 4.1.6 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. |
|  | 4.1.7 | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. |
|  | 4.1.8 | Упражнения в танцах галоп и полька. |
|  | ***4.2*** | ***Лёгкая атлетика*** |
|  | 4.2.1 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. |
|  | 4.2.2 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. |
|  | 4.2.3 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. |
|  | ***4.3*** | ***Лыжная подготовка*** |
|  | 4.3.1 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. |
|  | 4.3.2 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. |
|  | 4.3.3 | Торможение плугом |
|  | ***4.4*** | ***Плавательная подготовка.*** |
|  | 4.4.1 | Правила поведения в бассейне. |
|  | 4.4.2 | Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения в плавании кролем на груди. |
|  | 4.4.3 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. |
|  | ***4.5*** | ***Подвижные и спортивные игры*** |
|  | 4.5.1 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. |
|  | 4.5.2 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. |
|  | 4.5.3 | Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. |
|  | 4.5.4 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. |
| **5** |  | ***Прикладно-ориентированная физическая культура.*** |
|  | 5.1 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. |
|  | 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Код**  **требований** | **Требования к уровню подготовки, освоение которых проверяется заданиями КИМ** |
| 1.1 | соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки; |
| 1.2 | демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой |
| 1.3 | измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок |
| 1.4 | выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления |
| 1.5 | выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении |
| 1.6 | выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд |
| 1.7 | передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом |
| 1.8 | демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге |
| 1.9 | демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька |
| 1.10 | выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя |
| 1.11 | передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом |
| 1.12 | выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой) |
| 1.13 | выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях |