Четверть	1
Предмет	Физическая культура
Класс	5

Образовательный минимум

«Образовательный минимум для учащегося по предмету «Физическая культура» подразумевает выполнение контрольных испытаний согласно темам учебного плана .

Практические умения

№	Упражнения	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м (сек)	6,2	6,6
2	Челночный бег 4х10 м (сек)	11,4	12,0
3	Прыжки со скакалкой	55	50
4	Метание набивного мяча (см)	270	235
5	Прыжок в длину с места (см)	120	114
6	Наклоны вперед сидя (см)	+4	+6
7	Метание малого мяча 150 г (м)	18	12
8	Бег 60 метров (сек)	11,8	12,2
9	Прыжок в длину с места (см)	120	180
10	Прыжок в длину с разбега (см)	220	180

Теоретические знания

1.Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

2.Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

3.Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебой деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

4.Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.