

Четверть	1
Предмет	Физическая культура
Класс	1

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)	7,5 сек	7,6 сек
2	Челночный бег 4х10 м (сек)	11,2	11.7
3	Прыжки со скакалкой	27	25
4	Метание набивного мяча (см)	195	200
5	Прыжок в длину с места (см)	100	85

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 учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности