Огиенко Т.А. Идентификатор 261-502-214.

Приложение №1. **Требования к освоению учебного материала:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Иметь представление | Уметь | Демонстрировать |
| Значение физических уп­раж­нений для здоровья человека  О физических качествах.  О закаливании.  О разновидностях физических упражнений.  Об особенностях спортивных игр: пионербол, баскетбол, футбол  О физической подготовке и ее связи с физическими качествами | Выполнять утреннюю гимнастику.  Выполнять комплексы разной направленности  Измерять физические качества.  Выполнять комплексы для развития физических качеств  Играть в пионербол, стритбол;  Выполнять броски с разных точек;  Выполнять комплексы разной направленности  Определять величину нагрузки | бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места;  умение владеть различными видами мячей  Из положения сидя  наклон вперед;  бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;  бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места |