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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Иметь представление | Уметь | Демонстрировать |
| Значение физических уп­раж­нений для здоровья человекаО физических качествах.О закаливании.О разновидностях физических упражнений.Об особенностях спортивных игр: пионербол, баскетбол, футболО физической подготовке и ее связи с физическими качествами | Выполнять утреннюю гимнастику.Выполнять комплексы разной направленностиИзмерять физические качества.Выполнять комплексы для развития физических качествИграть в пионербол, стритбол;Выполнять броски с разных точек;Выполнять комплексы разной направленностиОпределять величину нагрузки | бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места;умение владеть различными видами мячейИз положения сидянаклон вперед;бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;бег в спокойном темпе; прыжок в длину с места |