

## Перемещение предметов

Выполняя упражнения на перемещение предметов, ученик в соответствии с состоянием своего здоровья и способностями

- Выбирает подходящий ему по весу, размеру, форме, фактуре и цвету предмет в соответствии с заданием и целью упражнения;
- Выполняет разнообразные упражнения разной степени сложности в подходящем ему темпе;
- Вспоминает освоенную на природоведении информацию о движении, трении, инерции.

Выбирая учебное задание с перемещением предметов, учитель демонстрирует соответствующий навык и даёт чёткие, понятные указания, побуждает учеников думать, что и как они делают.

Упражнения	Описание упражнений
<p><b>1.</b> Упражнения под руководством учителя для разминки соответствующих групп мышц с предметами разного веса, размера, формы и фактуры в различной обстановке.</p>	<p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с разными мячами, любимой игрушкой, платочком, кругом, газетой, мешочком с песком, с маленькими резиновыми кругами.</p>
<p><b>2.</b> Удерживание мяча или другого предмета.</p>	<p>Удерживание предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в соответствии со спецификой предмета,</li> <li>• одной или обеими руками,</li> <li>• ногой,</li> <li>• другим предметом.</li> </ul>
<p><b>3.</b> Ведение мяча или другого предмета.</p>	<p>Ведение предмета:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоя на месте, в движении,</li> <li>• правой и левой рукой,</li> <li>• правой и левой ногой,</li> <li>• с помощью другого предмета (клюшка, обувь),</li> <li>• по сигналу меняя способ выполнения и направление движения.</li> </ul>

Упражнения	Описание упражнений
<p><b>4.</b> Перекатывание или ведение мяча или другого предмета по поверхностям с различным покрытием.</p>	<p>Перекатывает и ведёт мяч или предмет другой формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• по наклонной поверхности,</li> <li>• по ровной поверхности,</li> <li>• по мягкой поверхности (ковёр),</li> <li>• по твёрдой поверхности (пол, гимнастическая скамья),</li> <li>• по песку,</li> <li>• по траве,</li> <li>• по скользкой поверхности,</li> <li>• по снегу.</li> </ul>
<p><b>5.</b> Метание и ловля мяча или другого предмета индивидуально на месте.</p>	<p>Бросает и ловит мяч или предмет другой формы (куб, овал, треугольник, прямоугольник):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в воздухе или с ударом о землю,</li> <li>• из различных стартовых позиций,</li> <li>• с музыкальным сопровождением и без него,</li> <li>• одной или обеими руками, ногами, головой, коленями,</li> <li>• над своей головой,</li> <li>• выполнив до захвата дополнительные движения.</li> </ul>
<p><b>6.</b> Метание, перекатывание, удары различных предметов в горизонтальные и вертикальные цели.</p>	<p>Бросает, перекатывает, бьёт по предмету в горизонтальные и вертикальные цели:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одной или обеими руками,</li> <li>• из различных стартовых позиций,</li> <li>• с разного расстояния,</li> <li>• постепенно увеличивая расстояние до цели.</li> </ul> <p>Отмечает линии на разном расстоянии от цели и выбирает наиболее подходящее для себя место, из которого бросать, катить и ударять предмет.</p> <p>Бросает, ловит и бьёт предметом над линиями, нарисованными на разной высоте.</p> <p>Бросает и ловит предмет после удара о землю; бросает так, чтобы предмет, прежде чем коснуться стены, ударился о землю.</p>

Упражнения	Описание упражнений
<p>7. Метание, ловля разных предметов и удары по разным предметам на месте в паре.</p>	<p>Бросает, ловит и бьёт по предмету на месте в паре:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одной рукой и обеими руками,</li> <li>• по воздуху или с ударом о землю,</li> <li>• из различных стартовых позиций.</li> </ul> <p>Бьёт по предметам разной формы.</p>
<p>8. Метание, ловля и ведение разных предметов в движении в паре.</p>	<p>Бросает, ловит и ведёт предмет в движении, перемещаясь по площадке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• шагая,</li> <li>• в подходящем для себя темпе бега,</li> <li>• в разных направлениях.</li> </ul>
<p>9. Преодоление простой полосы препятствий с перемещением предметов, развивая физические способности, координацию движений, общую выносливость, гибкость.</p>	<p>При поддержке учителя, сотрудничая в небольших группах, используя доступные ресурсы, создает простую полосу препятствий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в разной обстановке,</li> <li>• с предметами разной формы.</li> </ul> <p>В полосу препятствий включают упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для развития координации – согласованные действия рук и ног при перемещении предмета,</li> <li>• для развития гибкости – перемещая предмет, пролезает под препятствием или сквозь препятствие,</li> <li>• для развития общей выносливости – увеличение количества повторений, дозировки и темпа.</li> </ul>

Упражнения	Описание упражнений
<p><b>10.</b> Перемещение разных предметов в процессе организованных учителем подвижных игр.</p>	<p>Выбирает и применяет простую стратегию, позволяющую получить больше пунктов в игре «Бросок в цель».</p> <p>Устанавливается барьер высотой примерно 1,5 м, позади которого на расстоянии 2,5 м на земле рисуется (кладётся) цель. Четыре линии броска – на расстоянии 5 м, 6 м, 7 м и 8 м от барьера. Участники с выбранного расстояния бросают определённый предмет через барьер в цель. Пункты засчитываются за каждое попадание (за бросок с расстояния 5 м получают 2 пункта, 6 м – 3 пункта, 7 м – 4 пункта и 8 м – 5 пунктов). У каждого участника три попытки. У участника есть право в каждой попытке выбрать, с какой линии выполнять бросок.</p>
<p><b>11.</b> Самостоятельно придуманные игры и полосы препятствий.</p>	<p>При поддержке учителя выбирает разные предметы для физической активности и придумывает альтернативные решения правил и способов перемещения предметов. Например, переделывает предложенную учителем игру «Поймай мяч».</p>
<p><b>12.</b> Контроль физической нагрузки.</p>	<p>До выполнения упражнения по перемещению предмета по указанию учителя считает, сколько вдохов и выдохов делает в положении покоя (положив руку на грудь). По указанию учителя делает то же самое после выполнения упражнения. При поддержке учителя сравнивает и оценивает изменения.</p>
<p><b>13.</b> Развитие умений безопасной деятельности.</p>	<p>В подвижных играх, полосах препятствий соблюдает правила честной игры. В тех подвижных играх, где используются умения перемещать предметы, просматривая площадку, избегает столкновений с другими участниками игры и предметами.</p>

Упражнения	Описание упражнений
<p><b>14. Упражнения на освоение стратегий.</b> Вспомни, что учили о движении на природоведении (трение, инерция, скорость).</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Почему при быстром беге и перемещении предмета невозможно резко остановиться и что мне в связи с этим следует учитывать?</li> </ul>	<p>Оцени, сможешь ли на бегу поймать мяч вблизи препятствия (стена, скамья, столб, другой ученик). Соблюдай безопасность. Формулируй свои выводы, как следует безопасно применять это умение.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Почему важно учитывать покрытие местности, где проводятся занятия?</li> </ul>	<p>Попробуй шагать, медленно бежать по мокрому полу или неровной поверхности. Соблюдай безопасность. Формулируй свои выводы.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Почему важно использовать соответствующую обувь при различных физических занятиях?</li> </ul>	<p>Сравни подошву своей спортивной обуви с одноклассниками. Экспериментируйте вместе, в обуви с какой подошвой легче заниматься физическими упражнениями, чтобы подошва не скользила на разных покрытиях. Соблюдай безопасность. Формулируй свои выводы.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Почему важно выбрать безопасное место, чтобы в свободное время заниматься физическими упражнениями по перемещению предметов?</li> </ul>	<p>Узнай, определи возможные опасные ситуации в месте проведения занятий физическими упражнениями. Предложи решения по их устранению / предупреждению.</p>