

## Перемещение предметов

(броски, перекатывание, ловля предметов и удары по предмету)

### В конце освоения модуля я:

- буду критически оценивать и в соответствии с выбранным физическим действием использовать навыки перемещения предметов в различных спортивных играх, полосах препятствий, танцах и ритмических комбинациях, в упражнениях по легкой атлетике, в приключенческих мероприятиях и упражнениях для улучшения своих физических возможностей, сохранения и улучшения здоровья. Выполняя упражнения на перемещение предметов, буду предвидеть опасные ситуации, оценивать риски и их возможные последствия, буду принимать решения по снижению риска, брать на себя ответственность за собственную безопасность и сохранение здоровья, а также думать о безопасности и сохранении здоровья других.

### Что я освою в модуле?

- буду комбинировать в разнообразных упражнениях навыки бросать, ловить, перекатывать предметы, а также ударять по предметам, с другими базовыми движениями и умениями: ходить, бегать и преодолевать препятствия индивидуально, сотрудничая в паре, в небольших группах на месте и в движении;
- в игровых упражнениях освою различные простые стратегические и тактические приёмы;
- буду анализировать, оценивать и принимать благоприятные для своего здоровья решения, используя навыки перемещения тяжёлых предметов;
- буду соблюдать правила честной игры, контролировать своё поведение и эмоции.

### Чтобы достичь этого, на уроке я:

- буду совершенствовать навыки перемещения предметов, действуя в круговых тренировках, на полосах препятствий, в различных играх, спортивных играх, одиночных играх, выполняя упражнения по легкой атлетике и комбинации движений, действуя в танцах и в различной обстановке;
- для объединения навыков перемещения предметов с другими базовыми навыками буду использовать в упражнениях разнообразный инвентарь, например, мячи из разнообразных материалов, разной формы и тяжести, поролоновые кубы, мешочки с песком, обручи;
- буду самостоятельно находить, выбирать и выполнять упражнения для совершенствования своих физических способностей, например, буду тренировать координацию движений, общую выносливость, силу, скорость, гибкость.

### Чтобы достичь этого, на уроке я:

- действуя в играх и игровых упражнениях, постепенно освою и буду использовать различные стратегические и тактические приёмы, в конкретной ситуации буду принимать решения, чтобы набрать больше пунктов, например, в упражнениях по флорболу в зависимости от местонахождения партнёра выберу бросок по воротам или передачу мяча партнёру. Буду соблюдать правила честной игры и контролировать своё поведение и эмоции, проигрывая или выигрывая;
- с помощью упражнений на координацию буду совершенствовать способность осваивать новые движения и оптимизировать их в соответствии с изменяющимися обстоятельствами (ловкость). Например, выполняя упражнения на броски/ловлю (передачи) и по сигналу выполняя дополнительные действия, буду развивать умение быстро реагировать на неожиданные ситуации, что пригодится в различных непредсказуемых или опасных жизненных ситуациях.

### Где я буду использовать освоенные умения:

- при выполнении физических упражнений, способствующих здоровью;
- осмысленно проводя свободное время с друзьями;
- в самостоятельно придуманных играх свободного времени с приспособленными предметами и в различной обстановке.