**Содержание учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре для 1-го класса МБОУ «Гимназия № 46» составлена на основании следующих **нормативных** документов:

* Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;
* Областной закон от 14.11.2013г № 26 –ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. 29.12. 2016 года № 936-ЗС);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 № 1577);
* Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"(в ред. приказов Минобрнауки России от 08.06.2015 № 576, от 28.12.2015 №1529, от 26.01.2016 № 38, 05.07.2017 № 629);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; (в ред. от 13.12. 2013, от 28.05.2014, от 17.07.2015)
* Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.02.2012 года № 102/03 «О введении курса ОРКСЭ с 1 сентября 2012 года»;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
* Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
* Основная образовательная программа начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Гимназия № 46»
* Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Гимназия № 46»
* Календарный учебный график муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Гимназия № 46» на 2018-2019 учебный года
* Примерная программа начального общего образования по физической культуре
* Программа для общеобразовательных учреждений по физической культуре «Федеральная комплексная программа физического воспитания» под редакцией А.П. Матвеева М.: Просвещение — 2014г.
* Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.  
  Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Предметом обучения физической культуры в 1 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.
* **Цель программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
* Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**
* **укрепление**здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* **совершенствование**жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* **формирование**общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в сохранении и укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* **развитие**интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности, навыкам здорового и безопасного образа жизни.
* К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.
* Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.
* На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.
* *Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).
* *Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).
* В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.
* Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.
* Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.
* Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.
* На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические**методы:**

- словесные

- наглядные

- практического упражнения

1. В словесных методах часто используются

- объяснения, когда идет сообщение нового материала или дополнения к технике элементов.

- пояснения и комментарии при выполнении школьниками отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей.

Главное требование: конкретность и точность пояснений.

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности. Диалог помогает активизации школьников на освоение данного материала.

- Лекции проводятся при сообщении теоретических сведений.

Неимитационные методы активного обучения лекция-диалог. Она предполагает подачу материала через серию вопросов, на которые школьники должны получить ответы в ходе лекции. Например, при изучении темы «Профилактические и реабилитационные мероприятия по ФК» школьникам дается выбор средств восстановления после тренировок или травм, а они решают какие подходят лучше к конкретному случаю.

Для повышения активности деятельности школьников на занятиях применяются следующие словесные методы:

1) команды: для перестроений и построений, движений по залу.

2) указания(методические и организационные)

3) подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

Чтобы повысить эмоциональность занятий дается музыкальное сопровождение при проведении разминки.

- Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических. Например, на практическом занятии ставится задача: развитие двуглавой мышцы плеча(бицепс), а школьники должны сами выбрать средства её тренировки из предложенных на выбор упражнений.

2. Наглядные методы даются с использование непосредственного и опосредованного показа. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как школьники запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками. Показ преподавателя часто сопровождается словесными комментариями.

3. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы ученик не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Методы практического выполнения упражнений проводятся:

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения.

- расчлененным упражнением

- игровым методом

-соревновательным методом

Все эти методы применяются нами на уроках физической культуры.

Отличительной чертой является индивидуальный подход к школьникам. Это объясняется прежде всего различными уровнями здоровья учеников, их физическими и психическими способностями. Разным уровнем развития физических качеств и техники движений.

* Программа рассчитана на 99 уроков, из расчёта 3 часа в неделю в соответствии с учебным планом гимназии.

**Знания о физической культуре(3часа)**

**Физическая культура**

Понятие о физической культуре.

Основные способы передвижения человека**.**

**Из истории физических упражнений**

Возникновение первых соревнований.

**Физические упражнения**

Представление о физических упражнениях.

**Способы физкультурной деятельности(2 часа)**

**Самостоятельные занятия**

Режим дня и его планирование.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение показателей физического развития.

**Самостоятельные игры и развлечения**

Игры и развлечения в зимнее время года.

Игры и развлечения в летнее время года.

**Физическое совершенствование(93 часа)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность -2ч**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушении осанки.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

**Спортивно-оздоровительная деятельность -91ч**

***Гимнастика с основами акробатики.(18часов)***

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты в группировке; кувырок вперед и назад; стойка на лопатках согнув ноги; гимнастический мост

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

*Висы и упоры.* Передвижение по гимнастической стенке, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях, упражнения в упоре на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

*Лазанье и перелезания.* Лазанье по гимнастической стенке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоениние навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через набивные мячи.

*Освоение танцевальных упражнений:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг голопа в сторону. Перешагивание через набивные мячи.

*Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями.

***Лёгкая атлетика.(40 часов)***

*Ходьба* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*Обычный бег*, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).

Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5м, 3x10м, эстафеты с бегом на скорость.

Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.

Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м).

Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе),

*Прыжковые упражнения:*

* на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см;
* с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия;
* через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге; спрыгивание и запрыгивание;

*Игры* с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.

*Метание* малого мяча с места

* на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания;
* на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 3—4 м.

*Бросок* набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

*Метание* малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены.

*Бросок* набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд- вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд- вверх из того же и. п. на дальность.

***Подвижные и спортивные игры(33 часа)***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; «Точный расчет», У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки».

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; на координацию, выносливость, быстроту.«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

*На материале спортивных игр****.***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Охотники и утки»,

«Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Мяч водящему».

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Школа мяча», «Попади в обруч».

**Результаты (личностные, метапредметные и предметные) освоения учебного предмета и система их оценки.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 класса направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* в развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления  здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять индивидуальные показатели физического развития (длину  и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные  игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их и справлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

1. Личностно-ориентированные: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
2. Культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «о владения основами физической культуры»;
3. Деятельностно-ориентированные: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника

К концу первого года обучения **ученик научится***:*

* правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
* соблюдать личную гигиену, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
* устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений и регулировать напряженность физической нагрузки;
* выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейства;
* бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| подтягивание на низкой перекладине из виса лежа  (кол-во раз) | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| прыжок в длину с места, см | 118 –120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| наклон вперед, не сгибая ног в коленях | коснуться лбом колен | коснуться ладонями пола | коснуться пальцами пола | коснуться лбом колен | коснуться ладонями пола | коснуться пальцами пола |
| бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| бег 1000 м | без учета времени | | | | | |

***Получит возможность научиться:***

* *выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;*
* *выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;*
* *выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;*
* *выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;*
* *выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты  на 90º);*
* *выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты  и другие строевые команды;*
* *выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».*