



Стандарт начального общего образования по физической культуре

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

★укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

★развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности ;

★ овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

★ воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения и учебной и игровой деятельности

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ



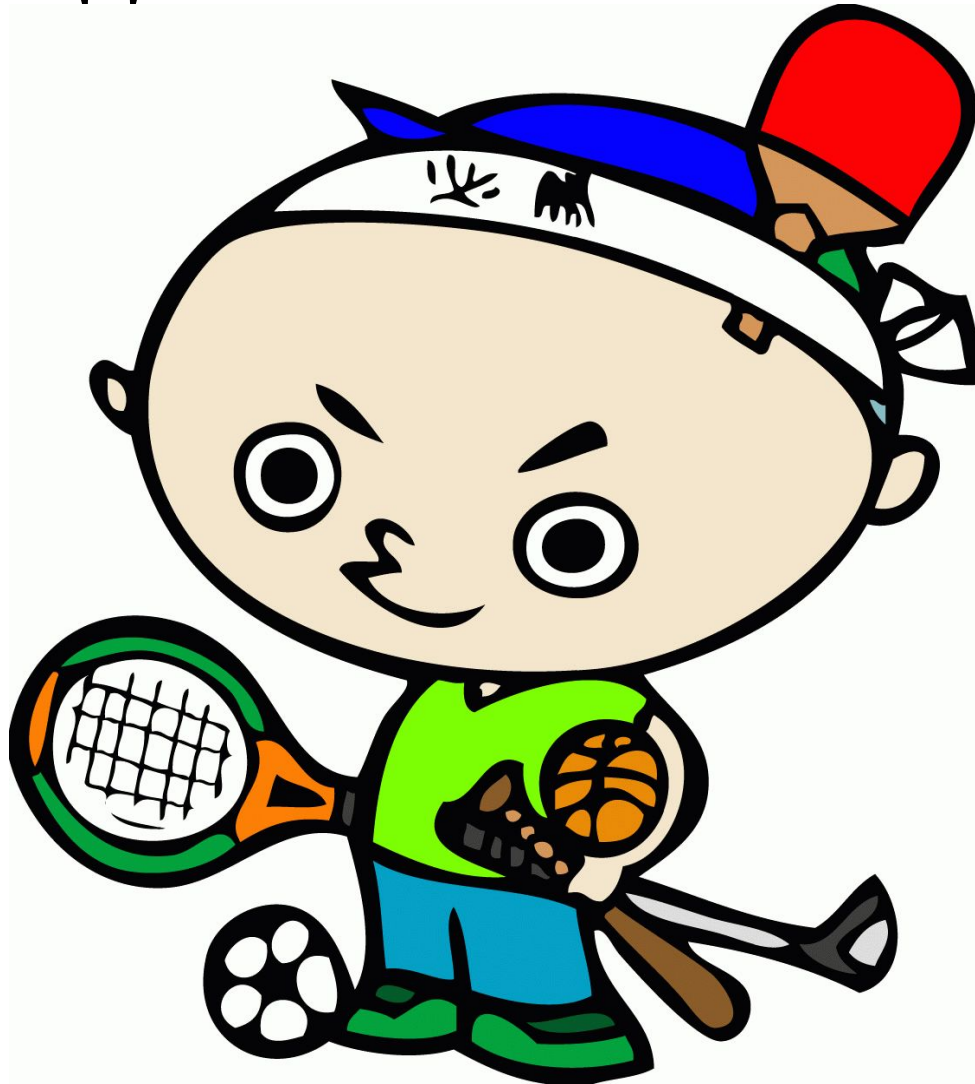
**Укрепление
здоровья и
личная
гигиена**

**гигиенические и
закаливающие) процедуры
(комплексы). Утренняя
гимнастика и
физкультпаузы .
Общеразвивающие и
корректирующие
упражнения. Способы
правильной осанки,
рационального дыхания
при выполнении**

Измерение индивидуальных показателей:
физического развития (длины и массы тела),
физической подготовленности (гибкости, силы,
быстроты). Определение частоты дыхания и
сердечных сокращений в процессе занятиями
физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках
физической культуры, способы взаимодействия
во время подвижных игр и состязаний

Способы двигательной деятельности

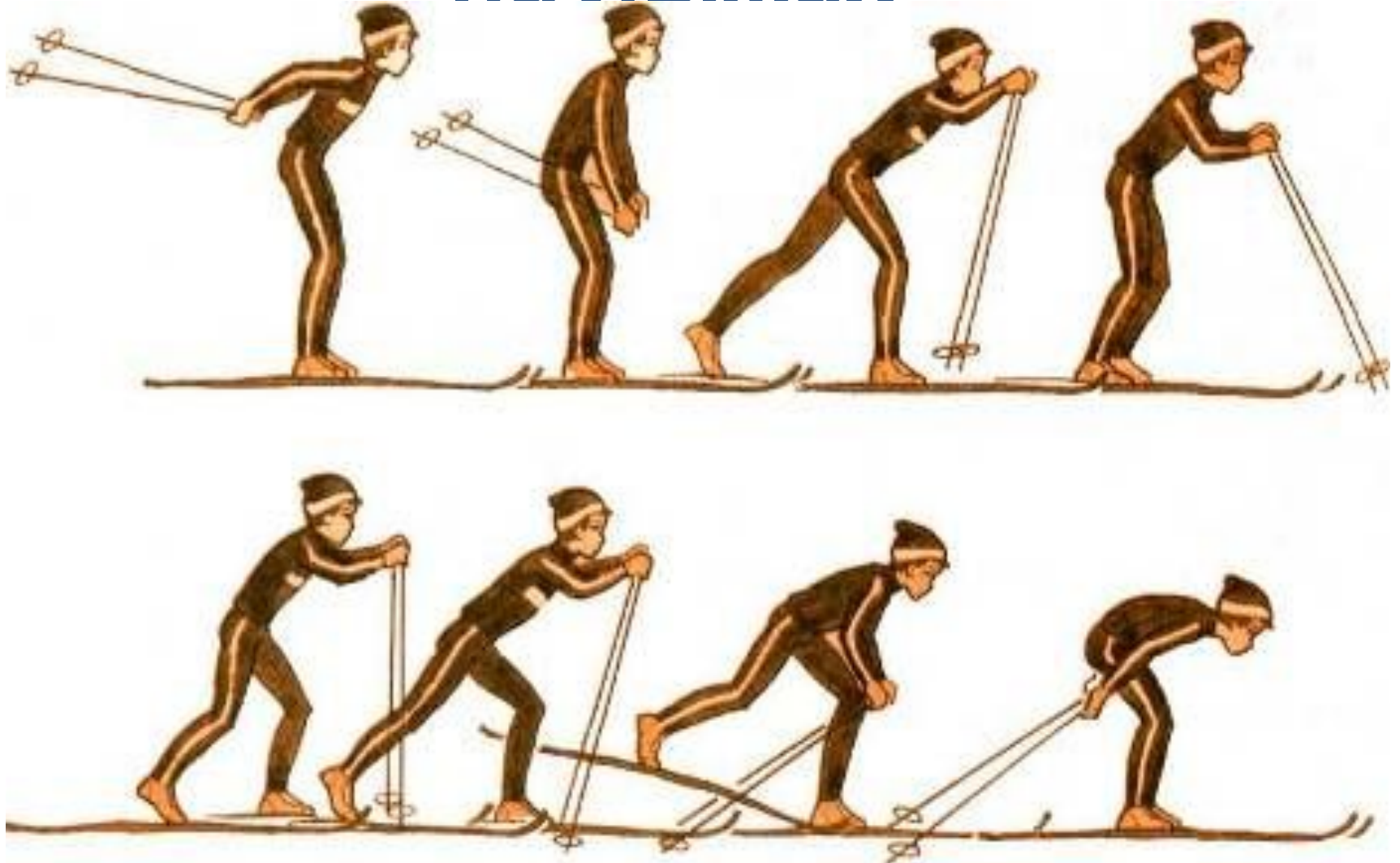


**Разнообразные способы
ходьбы , бега, прыжков,
метания , лазания,
ползания , перелезания,
использование их в
различных условиях,
преодолении
естественных и
искусственных
препятствий .**

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки. Опорные прыжки. **Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).** Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. **Простейшие передвижения на лыжах**

Простейшие передвижения на лыжах



Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты, координации, силы и выносливости). Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе их игр).



**Требования к уровню
подготовки
оканчивающих начальную
школу**

**В результате изучения
физической культуры
ученик должен
знать/понимать**

**роль и значение регулярных
занятий физическими
упражнениями для укрепления
здоровья человека;**

**★ правила и последовательность
выполнения упражнений утренней
гимнастики , простейших
комплексов для развития
физических качеств и
формирование правильной
осанки;**

**★ правила поведения на занятиях
физической культуры.**





एन सी ई आर टी ई