



# 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



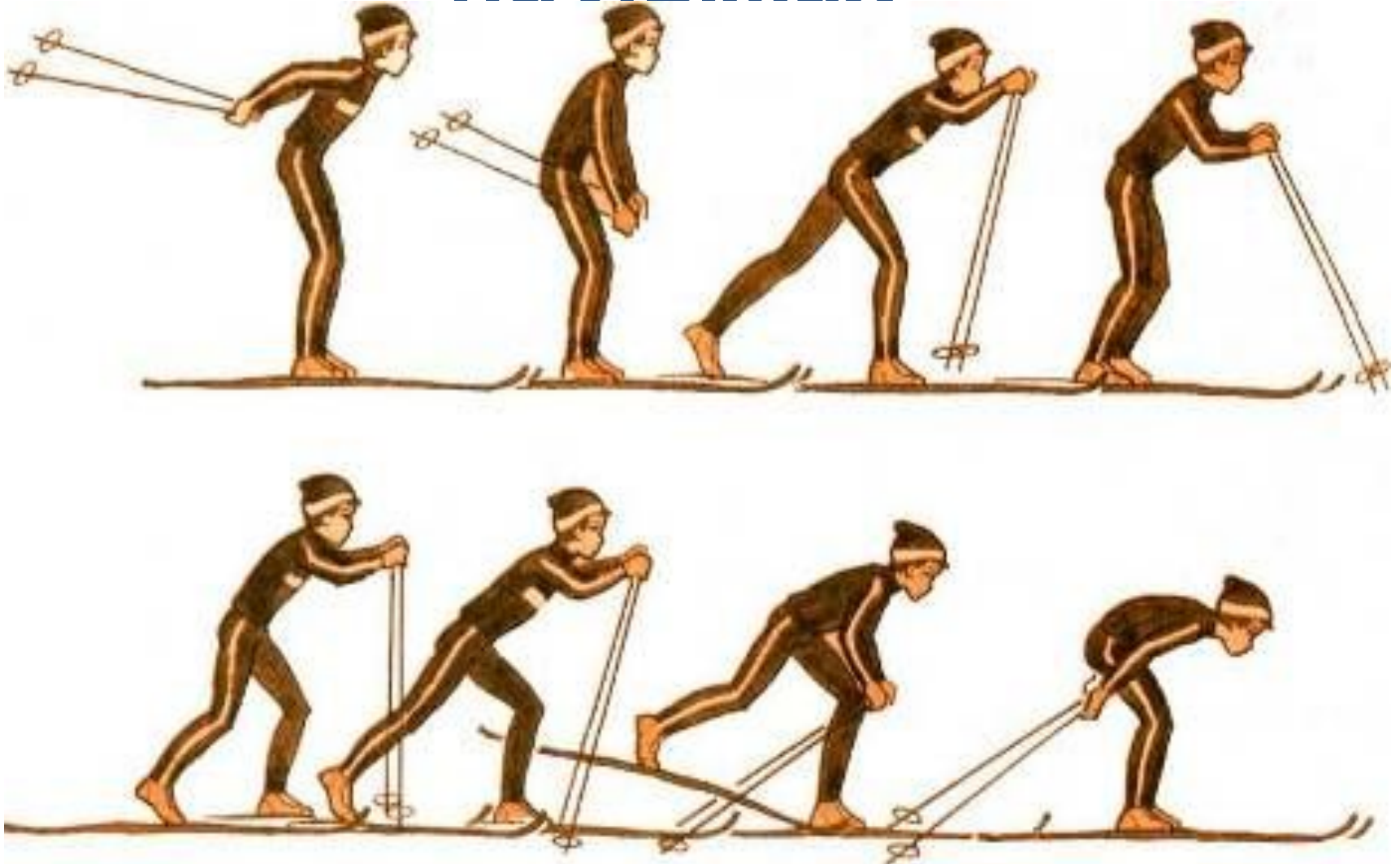
**Разнообразные способы  
ходьбы , бега, прыжков,  
метания , лазания,  
ползания , перелезания,  
использование их в  
различных условиях,  
преодолении  
естественных и  
искусственных  
препятствий .**

**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