

Образовательный стандарт начального общего образования по физической культуре

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- **укрепление** здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- **развитие** физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- **формирование** умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (утренней гимнастики, физкультминутки, подвижных игр на учебных переменах); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- **воспитание** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, форма осанки, частота сердечных сокращений после выполнения физических нагрузок и др.).

Реализация указанных целей достигается в результате освоения следующего содержания образования.

Личная гигиена и здоровье

Комплексы утренней гимнастики. Закаливающие процедуры. Физические упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика утомления, связанного с учебной деятельностью: физкультминутки, физкультпаузы, гимнастика для глаз. Простейшие измерения длины и массы тела, физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями. Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях).

Опыт двигательной деятельности

(с учетом индивидуального физического развития и медицинских показаний).

Ходьба, бег, прыжки (из разных исходных положений, с изменяющейся скоростью, амплитудой, траекторией и направлением движений, с элементами организующих строевых команд). Лазание, ползание, перелезание различными способами. Метание малого (теннисного) мяча с места, с разбега в цель и на дальность, из разных исходных положений. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, в высоту способом «ножницы». Прыжки через скакалку.

Упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах. Простейшие акробатические комбинации, включающие кувырки (вперед и назад), стойки и перекаты, общеразвивающие упражнения. Преодоление препятствий с помощью опорных прыжков с места и с небольшого разбега.

Физические упражнения с мячом: подвижные игры, эстафеты, простейшие технические действия из спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Простейшие способы передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием, подъемы приставным шагом, спуски в основной стойке, торможение падением и «плугом»; плавательные упражнения: вхождение в воду, передвижение по дну, плавание произвольным способом (при наличии условий с учетом особенности климата региона).

Физическая подготовка

(с учетом индивидуального уровня физического развития и медицинских показаний).

Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Комплексы ритмической гимнастики для развития координации, гибкости, пластики движений. Физические упражнения и подвижные игры для развития пространственной ориентации, равновесия, скорости и реакции.

Знания о физической культуре

Значение физической культуры в жизни современного человека. Отдельные яркие фрагменты из истории физической культуры и спорта. Основные способы передвижения человека (общие представления, сравнение между собой и движениями животных). Физические качества, их значение для работоспособности и физического благополучия школьника. Физическая нагрузка, способы ее регулирования и контролирования во время занятий физическими упражнениями. Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культурой.

Требования к уровню подготовки оканчивающих начальную школу

Знать и понимать:

- значение физической культуры в жизни современного человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;

- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь (владеть способами познавательной деятельности):

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- 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 и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».