

**Требования к уровню развития
физической культуры учащихся,
оканчивающих начальную
школу.**

1-4 классы

Целью физического воспитания в школе

- ❖ содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры

- ❖ Крепкое здоровье;
- ❖ Хорошее физическое развитие;
- ❖ Оптимальный уровень двигательных способностей;
- ❖ Знания и навыки в области физической культуры
и т.п.

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Демонстрировать:
двигательные умения, навыки и
способности:**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!