

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ 5 КЛАСС

1. Цели обучения и воспитания

- 1) Физическое воспитание в основной школе ставит своей целью, чтобы учащийся:
- 2) хотел быть здоровым и имел хорошую осанку;
- 3) понимал важность физического воспитания для своего здоровья и работоспособности, а также необходимость регулярной двигательной активности;
- 4) испытывал удовольствие от двигательной активности/спорта, был готов учиться новым видам двигательной активности и самостоятельно ими заниматься;
- 5) освоил технику видов спорта/двигательной активности, которые включены в программу основной школы;
- 6) соблюдал требования безопасности и гигиены на занятиях двигательной активностью/спортом;
- 7) следил за своей физической формой; знал, как улучшить работоспособность при помощи регулярной тренировки;
- 8) учился сотрудничать с партнерами, соблюдать условленные правила/регламент соревнований и понимал суть честной игры;
- 9) проявлял интерес к происходящим в Эстонии и в мире событиям в области спорта и танца.

2. Описание учебного предмета

Физическое воспитание исходит из необходимости поддерживать формирование учащегося в личность, обладающую хорошим здоровьем и высокой трудоспособностью. Приобретенные на уроках физического воспитания знания, умения и опыт способствуют всестороннему развитию учащегося и позволяют ему найти для себя посильный, безопасный и полезный для здоровья вид двигательной активности.

На уроках физического воспитания учащегося ориентируют следить за уровнем своей физической подготовки и развивать его путем регулярных тренировок и приобретения (в т.ч. самостоятельно) новых знаний и умений. Бережные в отношении окружающей среды, уважительные к партнерам и ценящие принципы сотрудничества и честной игры занятия спортом/физкультурой способствуют социальному и нравственному развитию учащегося.

В предметную программу основной школы по физическому воспитанию как основные предметы входят гимнастика, легкая атлетика (в содержании и результатах учебы I школьной ступени в качестве основных видов двигательной активности представлены бег, прыжки и броски), подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол и футбол – школа обязана обучать двум из этих видов), танцевальные движения, зимние виды (катание на лыжах и коньках – школа обязана обучать одному из них) и ориентирование. На I или II школьной ступени учащиеся проходят начальный курс плавания. Знания о спорте и занятиях двигательной активностью/спортом передаются в ходе практических занятий на уроках физического воспитания и/или нацеливанием учащихся на самостоятельное (внешкольному) обучение.

Чтобы школы при организации физического воспитания могли учитывать интересы учащихся, школьные и/или местные традиции занятий спортом и двигательной активностью, а также существующие условия для занятий спортом, представленные в программе по физическому воспитанию результаты обучения планируется достичь (и пройти соответствующее им содержание обучения) в течение 75-80% предусмотренных для

обучения уроков. 20-25% объема предусмотренных для физического воспитания уроков школы могут использовать для обучения не входящим в предметную программу видам спорта и двигательной активности (ручной мяч, хоккей в зале, бейсбол, бадминтон, различные танцевальные стили и др.), закрепления входящих в предметную программу навыков основных видов спорта или углубленного изучения основных видов.

Танцы на уроках физического воспитания могут быть интегрированы с другими видами спорта и двигательной активности.

3. Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся 5 класса:

- 1) объясняет значение физической активности и хорошей осанки для здоровья человека и описывает роль физической активности в здоровом образе жизни; описывает свою физическую активность/спортивное увлечение;
- 2) освоил технику входящих в предметную программу школьной ступени физических упражнений (видов спорта/двигательной активности) (см. результаты обучения по видам спорта в содержании обучения), знает, как самостоятельно выполнить выученные упражнения; выполняет основные движения на уровне двигательных умений;
- 3) объясняет необходимость соблюдения требований безопасности и гигиены на уроках физической культуры и самостоятельных занятиях спортом; соблюдает правила безопасности и гигиены на уроках физического воспитания и внешкольных спортивных мероприятиях;
- 4) выполняет контрольные упражнения и проверку физических способностей, сравнивает достигнутые результаты со своими прежними результатами; выбирает под руководством учителя упражнения, улучшающие осанку и физические способности, и выполняет их;
- 5) понимает значение хорошего поведения, соблюдения правил, бережного отношения к окружающей среде и сотрудничества при занятиях спортом/двигательной активностью; соблюдает правила и регламент соревнований при изучении физических упражнений и движения; готов к сотрудничеству (выполнять вместе упражнения, участвовать в команде и т.д.); описывает принципы честной игры в спорте и других видах деятельности;
- 6) описывает, используя подходящие термины, увиденное спортивное соревнование и/или танцевальное мероприятие и свои впечатления об увиденном; называет известных эстонских и зарубежных спортсменов и команды; знает о проходящих в мире крупных соревнованиях и античных олимпийских играх;
- 7) активно тренируется на уроках физического воспитания; проявляет интерес к школьным спортивным и танцевальным мероприятиям, участвует в них или присутствует зрителем; может заниматься спортом/двигательной активностью вместе с партнерами, распределять задачи, договариваться о правилах игры и т.д.; стремится освоить новые физические упражнения и приобрести знания для самостоятельных занятий спортом/двигательной активностью; участвует в мероприятиях оздоровительного спорта.

4. Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности

- 1) Знания о спорте и видах двигательной активности
- 2) Гимнастика
- 3) Легкая атлетика

- 4) Подвижные и спортивные игры
- 5) Ориентирование
- 6) Танцевальные движения
- 7) Плавание (обязательное начальное обучение на I или II школьной ступени)

Знания о спорте и видах двигательной активности

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) объясняет значение физической активности и хорошей осанки для здоровья человека, описывает роль физической активности в здоровом образе жизни и свою физическую активность/спортивное увлечение;
- 2) понимает важность выполнения требований безопасности и гигиены, соблюдает их на уроках физического воспитания и во время внешкольной деятельности; знает, как избегать опасных ситуаций на занятиях двигательной активностью, спортом и при передвижении и что делать при несчастных случаях и несерьезных спортивных травмах;
- 3) самостоятельно выполняет общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения для осанки; может заниматься спортом/двигательной активностью вместе с партнерами, распределять задачи, договариваться о правилах игры и т.д.;
- 4) выполняет тест на определение физических способностей и дает оценку достижениям в сравнении с результатами прошлых лет; под руководством учителя выбирает упражнения для развития своих физических способностей и выполняет их;
- 5) знает терминологию изученных видов спорта/танцевальных стилей, использует ее при описании событий, умеет вести себя на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях;
- 6) знает, что означает честная игра в спорте;
- 7) обладает знаниями по изученным видам спорта/двигательной активности, называет проводимые в Эстонии и мире крупные соревнования, известных спортсменов и команды; знает важные факты из античных Олимпийских игр.

Содержание обучения

Значение физической активности для здоровья; физическая активность как важный компонент здорового образа жизни. Рекомендации по двигательной активности для учащегося II школьной ступени.

Терминология изученных видов спорта/двигательной активности. Основные правила изучаемых видов спорта. Принципы честной игры в спорте.

Необходимость соблюдения правил безопасности и гигиены при занятиях двигательной активностью, спортом и при передвижении. Безопасные и щадящие окружающую среду занятия двигательной активностью в местах для занятий спортом и на природе. Знания о поведении в опасных ситуациях. Простые приемы оказания первой помощи.

Поведение на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях.

Знания для самостоятельных тренировок: как выполнять разминку и упражнения для осанки; как выполнять тесты на определение физических способностей и тренировать (применяя выбранные с помощью учителя упражнения) свои физические способности и осанку.

Знания о видах спорта/двигательной активности, крупные соревнования и/или мероприятия в Эстонии и в мире, самые известные эстонские и зарубежные спортсмены и т.п.

Знания об античных олимпийских играх.

Гимнастика

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (32 такта) или счет;
- 2) прыгает со скакалкой на месте и в движении;
- 3) выполняет элементы художественной гимнастики со скакалкой (Д);
- 4) выполняет комбинацию упражнений по акробатике и на брусках;
- 5) выполняет комбинацию упражнения на низком бревне (Д) и на перекладине (М);
- 6) выполняет опорный прыжок (ноги врозь или согнув ноги).

Содержание обучения

Строевые упражнения. Перестроение в шеренге или колонне; повороты с шаговым движением.

Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам. Комбинации упражнений. Прыжковые упражнения со скакалкой.

Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения под счет и/или под музыку. Упражнения со снарядами и без снарядов: махи руками и ногами, расслабления, качения.

Упражнения для осанки. Упражнения, тренирующие мышечный корсет и формирующие прямую осанку.

Художественная гимнастика (Д). Махи, круги, восьмерки скакалкой, перепрыгивание через скакалку; различные прыжки; простые броски и ловля.

Прикладная гимнастика и гимнастика на снарядах. Лазание в два и три приема; различные захваты и хватки руками; вис с углом 90 градусов, вис вниз головой и вис на согнутых коленях; махи в висе; соскоки махом из упора спереди и упора сзади; махи на брусьях в упоре и в упоре на локтях; на перекладине перемахом ног в упор верхом и обратно, подъем переворотом с махом одной ногой и толчком другой ногой (М).

Акробатика. Различные кувырки; стойка на голове (М) и упражнения для ее осуществления; упражнения на развитие гибкости и мост (Д); колесо в сторону; стойка на руках с поддержкой.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения с ходьбой и прыжками; повороты и соскоки.

Опорный прыжок. Прыжок с разбега на мостик, толчок и упор присев (на козле, коне), соскок прогнувшись с фиксацией положения приземления; прыжок ног врозь или согнув ноги.

Легкая атлетика

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) выполняет низкий старт по команде «Старт» и правильно передает эстафету в круговой эстафете;
- 2) выполняет прыжок в длину с заступом и прыжок в высоту в технике перешагивания;
- 3) выполняет бросок мяча с разбега;
- 4) бежит на короткую дистанцию по команде «Старт»;
- 5) бежит 9 минут подряд.

Содержание обучения

Корректировка положения тела и движений при беге. Бег с подниманием коленей и захлестыванием голени назад. Начало и завершение бега.

Бег на короткую дистанцию и предварительная разминка. Знакомство с низким стартом. Стартовые команды. Передача эстафеты при круговой эстафете.

Продолжительный бег.

Прыжок в длину с полного разбега с попаданием на брусок. Прыжок в высоту (перешагиванием).

Бросок мяча с разбега.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) умеет играть в подвижные игры, имеет навыки спортивных игр, участвует в эстафетных соревнованиях с мячом.
- 2) играет в народный мяч по правилам, уважает решение судьи.

Содержание обучения

Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом. Народный мяч.

Спортивные игры (по выбору школы изучают две спортивные игры из трех)

Целевые результаты учебы (по выбранным школой двум спортивным играм)

Учащийся:

- 1) ведет мяч между препятствиями и делает бросок мяча в баскетбольную корзину с движения;
- 2) выполняет передачи сверху и снизу в паре и подачу снизу-спереди в волейболе;
- 3) выполняет передачу и остановку мяча в футболе;
- 4) играет в выбранные школой спортивные игры по упрощенным правилам.

Содержание обучения

Баскетбол. Хват мяча при передаче, ловле и забрасывании. Ведение мяча, передача и бросок в корзину. Бросок с шагов в корзину. Положение тела при защите. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Подготовительные упражнения с волейбольным мячом. Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах. подача снизу-спереди. Пионербол. Волейбол с тремя бросками. Мини-волейбол.

Футбол. Остановка передачи и изучение, развитие и совершенствование техники удара. Игра 4 : 4 и 5 : 5.

Ориентирование

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) умеет ориентироваться по карте и использовать компас;
- 2) знает основные условные знаки (10–15);
- 3) ориентируется по заданному или нарисованному самим плану и естественным или искусственным ориентирам на заданной территории;
- 4) учитывает, выбирая темп движения, различные типы почв, формы рельефа и препятствия;

5) умеет играть в игры по ориентирования с планом, картой и без карты.

Содержание обучения

Ландшафтные объекты, условные знаки, масштаб карты, формы рельефа (интервал между линиями разреза), определение расстояний.

Движение по линейным ориентирам. Сравнение карты и ландшафта. Определения места нахождения.

Знакомство с компасом. Упражнения на ориентирование с компасом на месте и в движении.

Прохождение учебной тропы с использованием карты и компаса.

Игры по ориентированию.

Танцевальные движения

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) танцует выученные парные и групповые танцы, в т.ч. эстонские танцы и танцы других народов;
- 2) использует для самовыражения творческое движение.

Содержание обучения

Эстонские народные и балльные танцы в паре и со сменой пары.

Соответствующие возрасту танцевальные приемы и шаги; 4-8-тактовые комбинации движений и танца; задачи пространственного восприятия, сплетение в движении, повороты и вращения.

Основанное на воображении движение в одиночку, в паре и в группе.

Посещение танцевальных мероприятий и отчет о них.

Плавание (обязательное начальное обучение на I или II школьной ступени)

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле.

Содержание обучения

Требования безопасности и порядок в бассейне и в местах для плавания; требования гигиены при плавании.

Упражнения для адаптации к воде.

Плавание на груди и на спине.

5. Обучающая деятельность

Обучающая деятельности на II школьной ступени:

- 1) организованные практические упражнения на уроках и как внешкольная деятельность; самостоятельная двигательная активность и игры как внешкольная деятельность (в свободное время);
- 2) выполнение контрольных упражнений, проверка личных физических возможностей и оценивание результатов;
- 3) комментирование и отчет о личных действиях и/или действиях партнера;
- 4) чтение материалов на темы спорта, движения и здоровья;
- 5) участие в спортивных соревнованиях и/или танцевальных мероприятиях в качестве участника; наблюдение за спортивными и/или танцевальными мероприятиями по телевидению.

Поскольку физическая активность учащегося является самым эффективным способом сохранения здоровья, развития и сохранения общей трудоспособности, физической формы и душевного равновесия, желательно предложить дополнительные занятия двигательной активностью и спортом за счет свободных уроков.

6. Физическая познавательная среда

Начиная с 5 класса школа проводит уроки физического воспитания слитными классами.

Школа организует уроки в спортивных сооружениях, где есть оборудование для соответствующих предметной программе занятий.

Можно пользоваться лыжной трассой и/или катком, трассой здоровья и бассейном.

Для формирования навыков гигиены есть раздевалки и душевые.

7. Оценивание

При оценивании исходят из положений общей части государственной программы обучения для основной школы. Оцениваются знания и умения учащихся, их активность и сотрудничество на уроке, прилагаемые для усвоения действий/упражнений усилия и старания на основе письменных и/или практических работ и действий, учитывая соответствие знаний и умений учащегося целям предметной программы и целевым результатам учебы. Результаты учебы оценивают словесными и цифровыми оценками. Формы проверки результатов обучения должны быть разнообразными и соответствовать целевым результатам учебы. Учащийся должен знать, что и когда оценивается, какие формы оценивания используются, каковы критерии оценивания. При оценивании письменных заданий учитывается в первую очередь содержание работы, но исправляются и ошибки в правописании, которые при оценивании не учитываются.

Оценивание учащихся с особыми образовательными потребностями, обусловленными состоянием здоровья, учитывает их участие в уроках физического воспитания. Оцениваются знания учащегося в области спорта, движения и выполнения физических упражнений. При оценивании практических навыков исходят из состояния здоровья учащегося – для оценки учащийся выполняет упрощенные варианты контрольных упражнений или упражнения, назначенные лечащим врачом. В случае если состояние здоровья учащегося не позволяет выполнить программу по физическому воспитанию, для него составляется индивидуальная учебная программа, в которой фиксируется цель обучения по физическому воспитанию, содержание обучения, целевые результаты учебы и формы их оценивания

На II школьной ступени оценивается усвоение знаний и навыков, применение знаний и умение учащихся сотрудничать. При оценивании физических способностей наряду с результатом необходимо учитывать развитие учащегося и проделанную им работу во имя достижения результата. Учитывать следует также внешкольную физическую активность учащегося и представление им своего класса и/или школы на спортивных соревнованиях, танцевальных мероприятиях и т.п.