

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ 8 КЛАСС**

### **1. Цели обучения и воспитания**

Физическое воспитание в основной школе ставит своей целью, чтобы учащийся:

- 1) хотел быть здоровым и имел хорошую осанку;
- 2) понимал важность физического воспитания для своего здоровья и работоспособности, а также необходимость регулярной двигательной активности;
- 3) испытывал удовольствие от двигательной активности/спорта, был готов учиться новым видам двигательной активности и самостоятельно ими заниматься;
- 4) освоил технику видов спорта/двигательной активности, которые включены в программу основной школы;
- 5) соблюдал требования безопасности и гигиены на занятиях двигательной активностью/спортом;
- 6) следил за своей физической формой; знал, как улучшить работоспособность при помощи регулярной тренировки;
- 7) учился сотрудничать с партнерами, соблюдать условленные правила/регламент соревнований и понимал суть честной игры;
- 8) 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 (внешшкольному) 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**

- 1) описывает влияние физической активности на здоровье и работоспособность, объясняет важность регулярных занятий двигательной активностью; анализирует свою повседневную физическую активность, в т.ч. занятия двигательной активностью, и дает ей оценку;
- 2) освоил технику включенных в предметную программу основной школы видов спорта/двигательной активности; умеет самостоятельно занимается изученными видами спорта/двигательной активности;
- 3) соблюдает требования безопасности и гигиены на уроках физического воспитания, во время внешкольных спортивных мероприятий и при самостоятельных занятиях двигательной активностью, спортом и передвижении; умеет избегать опасных ситуаций и знает, что нужно делать при несчастных случаях во время занятий спортом.
- 4) выполняет контрольные упражнения и упражнения теста на определение физических способностей (в т.ч. простых тестов самоконтроля), дает оценку своим результатам; знает, какие упражнения и методы подходят для улучшения физических способностей, умет их самостоятельно выполнять;
- 5) на занятиях спортом/двигательной активностью соблюдает правила и регламент соревнований; занимается двигательной активностью/спортом, заботясь об окружающей среде, уважая своих партнеров и сотрудничая с ними; объясняет принципы честной игры в спорте и жизни;
- 6) описывает с использованием спортивной терминологии увиденные соревнования по различным видам спорта и/или танцевальные мероприятия и свои впечатления о них; описывает свой любимый вид спорта (или танцевальный стиль), перечисляет проводимые по этому виду соревнования/мероприятия и самых известных представителей этого вида спорта в Эстонии и в мире; обладает знаниями об античных и современных Олимпийских играх и о достижениях эстонских спортсменов на Олимпийских играх;
- 7) активно выполняет упражнения на уроках физического воспитания; проявляет интерес к проводимым в школе и/или вне школы спортивным и танцевальным мероприятиям, примет в них участие как участник или зритель или помощник судьи/организаторов; самостоятельно или с партнерами занимается двигательной активностью/спортом; стремится освоить (в т.ч. самостоятельно) новые физические упражнения и виды активности, приобрести знания, необходимые для самостоятельных занятий двигательной активностью.

### **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

**Знания о спорте и видах двигательной активности**  
**Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) объясняет значение физической активности и регулярных занятий для своего здоровья и работоспособности;
- 2) при выполнении физических упражнений соблюдает требования гигиены и безопасности, избегает опасных ситуаций; знает, как действовать при несчастных случаях и травмах, которые могут произойти во время занятий спортом/двигательной активностью; умеет оказывать первую помощь;
- 3) занимается двигательной активностью/спортом, соблюдая правила и регламент соревнований, уважая партнеров и помогая им, а также заботясь об окружающей среде;
- 4) умеет тренироваться самостоятельно; анализировать уровень своей физической подготовки, ставя цели в занятиях двигательной активностью, находить подходящие (посильные) для себя виды спорта/двигательной активности, осваивает новые навыки двигательной активности и развивает свои физические способности;
- 5) активно участвует в уроках физического воспитания, самостоятельно занимается двигательной активностью/спортом, посещает спортивные и танцевальные мероприятия, следит за происходящим на них; может участвовать в соревнованиях как помощник судьи.

### **Содержание обучения**

Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности. Рекомендации по двигательной активности для подростков и взрослых.

Безопасная двигательная активность и передвижение. Бережная в отношении природы двигательная активность. Действия при (спортивных) травмах и несчастных случаях. Приемы оказания первой помощи.

Терминология изученных видов спорта и двигательной активности, описание упражнений и действий; правила соревнований по изученным видам спорта. Честная игра – честность и справедливость в спорте и жизни.

Знания о самостоятельных занятиях двигательной активностью (постановка целей, выбор вида спорта/деятельности, выбор спортивного снаряжения, принципы тренировок и др.). Развитие физической работоспособности: упражнения для развития физических способностей, методика тренировок. Тесты на определение физических способностей и приемы самоконтроля, анализ результатов теста.

Знания об истории возникновения изученных видов спорта/танцевальных стилей, организуемых (крупных) соревнованиях/мероприятиях и наиболее известных эстонских и зарубежных спортсменах/танцоров. Знания об Олимпийских играх (в т.ч. античных) и самых известных олимпийских чемпионах.

Знания о спортивных мероприятиях и возможностях участия в них. Движение «Спорт для всех».

### **Гимнастика**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) выполняет произвольную комбинацию упражнений или упражнения со снарядами под музыку;
- 2) выполняет комбинацию акробатических упражнений;
- 3) выполняет комбинацию упражнения на брусьях (М, Д), на бревне (Д)/, перекладине (М);
- 4) выполняет опорный прыжок (ноги врозь и/или согнув ноги).

## **Содержание обучения**

**Строевые упражнения.** Построение и перестроение, размыкание и смыкание, пересечение.

**Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения.** Упражнения без снарядов и со снарядами для тренировки различных мышечных групп, выбор упражнений и составление комплекса упражнений, описание общеразвивающих гимнастических упражнений. Применение общеразвивающих гимнастических упражнений в качестве разминки в различных видах спорта.

**Упражнения для улучшения осанки.** Упражнения для развития выносливости позвоночника; силовые упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ягодиц и приводящих мышц лопатки; растяжка для развития подвижности плечевого и бедренного сустава.

**Художественная гимнастика (Д).** Упражнения с обручем, мячом и лентой; комбинация упражнений со снарядом под музыку.

**Спортивная гимнастика.** Подъем переворотом на брусках с махом одной ногой и толчком второй ногой (Д); из упора на локтях подъем махом назад и из седа ноги врозь кувырок вперед (М); подъем переворотом на перекладине силой; оборот «ножницами» (М).

**Акробатика.** Два колеса в сторону; стойка на руках.

**Упражнения на равновесие на бревне (Д).** Различные шаговые комбинации; поворот на  $180^{\circ}$  с шагом вперед; поворот на  $180^{\circ}$  с махом ногой назад; подъем из полушагата с шагом вперед задней ногой; различные соскоки.

**Опорный прыжок.** Прыжок ноги врозь и/или согнув ноги.

**Аэробика.** Основные шаги аэробики. Аэробика как оздоровительный вид спорта.

## **Легкая атлетика**

### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) выполняет прыжок в длину с полного разбега и прыжок в высоту в технике перешагивания;
- 2) выполняет бросок мяча (7 кл.) с разбега и толкание ядра с места и с разбега;
- 3) бежит на короткую дистанцию по команде «Старт»;
- 4) бежит 9 минут подряд (Д) / 12 минут (М).

## **Содержание обучения**

Разминка перед спринтом. Круговая эстафета.

Продолжительный бег.

Разминка перед прыжком в длину. Прыжок в длину с полного разбега с попаданием на брусок.

Разминка перед прыжком в высоту. Прыжок в высоту (перешагиванием). Знакомство с флпом.

Бросок мяча с разбега (7 кл.).

Разминка перед толканием ядра. Толкание ядра.

## **Подвижные и спортивные игры**

### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) выполняет технические элементы изученных на уроках спортивных игр;
- 2) совершает прорывы с места и в движении, обманные движения в баскетболе;
- 3) выполняет подачу сверху, нападающий удар и его прием в волейболе;

- 4) понимает задачи футболистов, играющих на разных позициях, и выполняет их во время игры;
- 5) играет по правилам в двух изученных спортивных играх.

### **Содержание обучения**

**Баскетбол.** Ведение мяча, передача, ловля и бросок в корзину в движении. Прорывы с места и в движении. Обманные движения. Начальные знания о защитной игре. Регламент соревнований в баскетболе. Игра по правилам. Игра 3 : 3 и 5 : 5.

**Волейбол.** Упражнения по передаче в парах и тройках. Комбинации упражнений по передаче. Поддача сверху и прием поддачи. Нападающий удар без прыжка и с прыжком (М) и защитная игра. Расположение игроков на площадке и перемещение для выполнения поддачи. Игра по правилам.

**Футбол.** Совершенствование элементов техники игры в футбол с помощью различных упражнений и комбинаций. Понимание различных позиций футболистов (защитник, полузащитник и нападающий) и их задач. Игра.

### **Ориентирование**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) проходит трассу ориентирования в соответствии со своими способностями;
- 2) умеет определять направление с помощью компаса, читать карту и ландшафт;
- 3) умеет выбирать правильный темп и способ передвижения, а также варианты пути на местности;
- 4) умеет по памяти описывать пройденную трассу ориентирования.

### **Содержание обучения**

Определение общего направления и точного направления (азимута).

Упражнения по ориентированию с картой и компасом. Детальное чтение карты – чтение и запоминание мелких объектов. Выбор наиболее подходящего варианта пути. Ориентирование на местности с картой и компасом.

Самостоятельное преодоление трассы ориентирования. Описание по памяти пройденного пути и контрольных пунктов.

Ориентирование на местности и выборочное ориентирование. Выбор подходящей нагрузки и темпа движения в зависимости от типа почвы, формы рельефа и препятствий.

### **Танцевальные движения**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

танцует изученные парные и групповые танцы и комбинации из авторских танцев;  
рассуждает о различных танцевальных стилях;  
знает традиции эстонских праздников танца и культуры танца.

### **Содержание обучения**

Танцы по выбору учителя в соответствии с количеством девушек и юношей в классе.

Изучаются понятия, терминология, основные шаги и комбинации. Гендерные роли в танце.

Творческое применение различных движений и стилей.

Традиции и современность. Поп-культура. Танец как спорт. Танец как искусство и культура, танец как развлечение.

## **5. Обучающая деятельность**

Обучающая деятельность на III школьной ступени:

- 1) организованные и самостоятельные практические упражнения;
- 2) выполнение контрольных упражнений, проверка личных физических возможностей и оценивание результатов;
- 3) комментирование своих действий/упражнений и действий товарищей; словесные отчеты; беседы;
- 4) чтение материалов на темы спорта, движения и здоровья и анализ прочитанного;
- 5) посещение спортивных соревнований и/или танцевальных мероприятий, участие в них или помощь в проведении; наблюдение за ходом спортивных соревнований и/или танцевальных мероприятий по различным медиаканалам.

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 III школьной ступени оценивается усвоение знаний и навыков, а также их связь с физической активностью на уроках и во время внешкольной деятельности. При оценивании знаний учащихся следует прежде всего учитывать способность учащегося применять усвоенные знания в реальной практической деятельности. При оценивании физических способностей наряду с результатом необходимо учитывать развитие

учащегося и проделанную им работу во имя достижения результата. При оценивании физических способностей учитывается также самооценивание учащегося.