

Физическое воспитание

1. Временной объем учебного предмета

3 класс –105 ч.

2. Обучающая деятельность

1. Организованные практические упражнения на уроках, двигательная активность и игры как внешкольная деятельность.
2. Комментирование личных действий и действий партнера.
3. Выполнение контрольных упражнений, сбор и сравнение личных результатов.

3. Цели обучения и воспитания

Физическое воспитание ставит своей целью, чтобы учащийся:

1. был здоровым и имел хорошую осанку;
2. осознавал значимость физического воспитания для собственного здоровья и работоспособности, а также понимал важность регулярной двигательной активности;
3. испытывал удовлетворение от двигательной активности и спорта, учился новым видам двигательной активности и мог самостоятельно ими заниматься;
4. владел техникой видов спорта и двигательной активности, которые включены в программу основной школы;
5. следил за своим физическим состоянием, умел улучшить работоспособность своего организма при помощи регулярных тренировок;
6. соблюдал правила и требования безопасности и гигиены на занятиях двигательной активностью и спортом;
7. научился сотрудничать с партнерами, соблюдал установленные правила соревнований и понимал суть честной игры;
8. проявлял интерес к происходящим в Эстонии и в мире событиям в области спорта и танца.

4. Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся 3 класса:

1. описывает важность регулярных занятий двигательной активностью/спортом для здоровья, называет причины, почему учащийся должен быть физически активным;
2. освоил технику входящих в предметную программу школьной ступени видов двигательной активности/физических упражнений, выполняет основные движения на уровне двигательных умений;
3. знает (описывает), как нужно вести себя на уроке физического воспитания (в спортивном зале, на стадионе, на местности и т.д.), соблюдает установленные учителем требования безопасности и правила гигиены; называет источники опасности в местах занятий двигательной активностью/спортом и по дороге в школу, а также описывает возможности безопасных занятий двигательной активностью/спортом и передвижения;
4. выполняет под руководством учителя контрольные упражнения; дает оценку своим упражнениям и приложенной физической силе (легко/тяжело);
5. знает, как вести себя при выполнении физических упражнений: быть вежливым, дружелюбным и предупредительным; соблюдать условленные правила (игры); бережно относиться к школьным спортивным снарядам и инвентарю;
6. перечисляет виды спорта и называет известных эстонских спортсменов; называет проходящие в Эстонии спортивные соревнования и танцевальные мероприятия;

7. активно работает на уроках физического воспитания; умеет самостоятельно и вместе с соучениками безопасно играть в подвижные игры; стремится выучить новые физические упражнения и виды двигательной активности.

5. Содержание обучения:

1. Знания о спорте и видах двигательной активности
2. Гимнастика.
3. Бег, прыжки, броски
4. Подвижные игры
5. Танцевальные движения
6. Плавание

6. Целевые результаты познавательной деятельности и содержание обучения

6.1. Знания о спорте и видах двигательной активности

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) описывает значение регулярных занятий двигательной активностью/спортом для здоровья, называет причины, почему учащийся должен быть физически активным;
- 2) умеет вести себя на уроке физического воспитания, занимаясь двигательной активностью/спортом в местах для спортивных занятий и передвигаясь по улице; соблюдает установленные учителем правила и требования безопасности; соблюдает правила игры; знает и соблюдает (установленные учителем) требования гигиены;
- 3) дает оценку своим упражнениям и приложенной физической силе (легко/тяжело);
- 4) перечисляет виды спорта и называет известных эстонских спортсменов.

Содержание обучения

Значение двигательной активности и занятий спортом для здоровья человека. Рекомендации по двигательной активности для учащегося I школьной ступени. Занятия двигательной активностью/спортом самостоятельно и вместе с партнерами, характеристика и оценивание упражнений своего партнера.

Инструкции для учащегося по безопасному занятию двигательной активностью/передвижению, правила поведения на уроке физического воспитания; безопасное и уважительное в отношении спутников поведение при выполнении упражнений и на занятиях двигательной активностью; безопасное передвижение в места спортивных занятий и по дороге в школу.

Правила гигиены при выполнении физических упражнений. Знания об одежде, соответствующей погоде и виду спорта. Необходимость мытья после выполнения физических упражнений.

Элементарные знания о видах спорта, эстонских спортсменах и проходящих в Эстонии спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях.

6.2. Гимнастика

Целевые результаты познавательной деятельности

- 1) Учащийся:
 - 1) марширует строевым шагом (М) и гимнастическим шагом (Д);
 - 2) выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (16 тактов) или счет;
 - 3) выполняет кувырок вперед, стойку на лопатках и кувырок назад с наклонной поверхности;

- 4) прыгает со скакалкой вперед (в течение 30 секунд).

Содержание обучения

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте, фигурная маршировка.

Упражнения в ходьбе, беге и прыжкам. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с приставным шагом в сторону, строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д).

Общенагрузочные и развивающие координацию прыжковые упражнения. Прыжки ноги врозь и ножницами, прыжки со скакалкой вперед с одной ноги на другую, упражнения на координацию.

Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения с основным положением рук, туловища и ног, упражнения без снарядов и со снарядами под счет и под музыку.

Прикладная гимнастика. Лазание по шведской стенке, наклонной скамейке, через препятствия и под препятствиями, вис стоя, висы и упоры.

Акробатические упражнения. Перекаты согнувшись и прогнувшись, упражнения для перехода в стойку на лопатках и кувырок, кувырок вперед, кувырок назад с наклонной поверхности, перекат назад в стойку на лопатках, мост, прыжок прогнувшись из положения упор присев с фиксацией положения приземления.

Упражнения на равновесие. Ходьба по линии, по скамейке и бревну с применением ступающих и беговых шагов, ходьба на носках и повороты на носках, ходьба по гимнастической скамье с изменением скорости, преодолением препятствий и остановками, подвижные игры, развивающие равновесие.

Подготовительные упражнения для опорного прыжка. Соскок, прогнувшись, с высокого снаряда с фиксацией положения приземления, упражнения для тренировки отскока от мостика.

6.3. Бег, прыжки, броски

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) бежит на короткую дистанцию с высокого старта по команде «Старт»;
- 2) бегом преодолевает дистанцию 1 км в темпе, соответствующем способностям учащегося;
- 3) правильно принимает эстафету в эстафетных соревнованиях и маятниковых эстафетах;
- 4) бросает мяч с места и трехшагового разбега;
- 5) выполняет с разбега прыжок в длину без заступа.

Содержание обучения

Бег. Положение тела при беге, беговые движения, начало и окончание бега, бег из различных исходных положений, всевозможные беговые упражнения, бег в разном темпе. Ускорение, продолжительный бег, выбор темпа бега, соответствующего способностям учащегося. Высокий старт по команде «Старт». Тренировка передачи эстафеты в простых эстафетных соревнованиях, маятниковая эстафета с эстафетной палочкой.

Прыжки. Прыжок в длину с места, приземление при прыжке в длину. Прыжки с разбега для тренировки навыков соединения бега и прыжка. Прыжок в длину с разбега без попадания на брусок. Прыжки через низкие препятствия правой и левой ногой. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Броски. Хват мяча. Бросок теннисного мяча сверху на точность и дальность. Бросок мяча с места и трехшагового разбега.

6.4. Подвижные игры

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) выполняет упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играет в подвижные игры с мячом;
- 2) играет в народный мяч по упрощенным правилам, дружелюбен в отношении других игроков, уважает решение судьи.

Содержание обучения

Игры с бегом и прыжками. Игры (с посылными средствами) с бросанием, метанием и толканием. Подвижные игры на улице/местности.

Движение (бег, остановки, смены направления) с мячом и без мяча. Упражнения по владению мячом: отскоки, ведение, бросание, передача и ловля.

Подвижные игры, подготавливающие к спортивным играм, и эстафетные соревнования с мячом. Народный мяч.

6.5. Танцевальные движения

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) играет/танцует выученные эстонские песенные игры;
- 2) двигается в такт музыке, ритму, звуку.

Содержание обучения

Эстонские традиционные песенные игры и танцы; простые танцевальные приемы и шаги.

Движение в помещении по различным направлениям, уровням и танцевальным рисункам в одиночку, в паре и в группе.

Шаги и движения, упражнения на ритм и координацию согласно характеру музыки.

6.6. Плавание

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле.

Содержание обучения

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

Упражнения для адаптации к воде. Плавание на груди и на спине.

7. Оценивание

На I школьной ступени оценивается деятельность учащегося на уроках (активность, сотрудничество, старательность, соблюдение правил, требований гигиены и безопасности и т.п.). При оценивании представленных в качестве целевых результатов учебы двигательных умений учитывается как достигнутый уровень, так и проделанная учащимся работа по усвоению действий и упражнений.

8. Физическая познавательная среда

1. Школа организует уроки в спортивных сооружениях, где есть оборудование для занятий, соответствующих предметной программе.
2. Можно пользоваться трассой здоровья и бассейном.
3. Для формирования навыков гигиены должны быть раздевалки и душевые.