

## **Предмет: Физическое воспитание**

### **1. Временной объем учебного предмета**

4 класс –105 часов

### **2. Обучающая деятельности на II школьной ступени:**

- 1) организованные практические упражнения на уроках, 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 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.

### **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. Описание учебного предмета**

Физическое воспитание направлено на поддержание формирования учащегося как личности с хорошим здоровьем и высокой трудоспособностью. Знания, умения, навыки и опыт, которые учащийся приобрел на уроках физического воспитания, позволяют ему всесторонне развиваться и найти для своего здоровья посильный, безопасный и полезный вид двигательной активности и спорта.

На уроках физического воспитания учащийся исходит из уровня своей физической подготовки, следит за развитием и приобретением новых знаний и умений путем регулярных тренировок. Бережные в отношении окружающей среды, уважительные к партнерам и соблюдающиеся принципы сотрудничества и честной игры занятия спортом и физкультурой способствуют социальному и нравственному развитию учащегося.

### **5. Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся 4 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), 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, выполняет их;
- 5) осознает 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 движении; готов к сотрудничеству; 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;
- 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.

## **6. Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности**

### **6.1. 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) называет проводимые в Эстонии и мире крупные соревнования, перечисляет виды спорта и называет известных эстонских спортсменов и команды.

### **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.

## **6.2. Гимнастика**

### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

- 1) выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку 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;
- 5) 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.** 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 хваты руками; вис с углом 90 градусов; махи в виси.

**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.

### **6.3. 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**

**Бег.** 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.

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

**Броски.** Бросок мяча с разбега.

### **6.4. 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, эстафетные соревнования с мячом. Народный мяч.

### **6.5. Спортивные игры**

#### **Целевые результаты учебы**

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) играет в 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.

### **6.6. 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 песенные игры и 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.

### **7. Оценивание**

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.

### **8. Физическая познавательная среда**

1. Начиная со II школьной ступени уроки физического воспитания могут проводиться отдельно для мальчиков и девочек.
2. Школа организует уроки в спортивных сооружениях, где есть оборудование для занятий, соответствующих предметной программе.
3. Можно пользоваться трассой здоровья.
4. Для формирования навыков гигиены должны быть раздевалки и душевые.