

Школьная предметная программа по физическому воспитанию

Общие положения

1. Физическое воспитание в основной школе и гимназии

1.1. Через физическое воспитание учащийся приобретает знания и умения, необходимые при физической активности. В процессе активной деятельности формируется мотивация к пожизненному тренингу (здоровья), понимание того, что здоровье (физическое и психическое благополучие) зависит от регулярных и целенаправленных физических занятий. Формированию такого отношения/поведения, когда физическая активность воспринимается как ценность, содействует рассмотрение (в том числе и в историческом аспекте) физической культуры (оздоровительного и соревновательного спорта) как неотъемлемой части общественной жизни.

1.2. На уроках физического воспитания, а также во внеклассной и внешкольной спортивной работе имеется возможность содействовать чувственному, эстетическому, этическому и социальному развитию учащихся. Помимо приобретения умения выполнять физические упражнения и знаний об укрепляющем здоровье тренинге учащиеся учатся видеть красоту движения, получать/контролировать различные эмоции, работать в коллективе, уважать других людей и законы/правила.

1.3. Центральной задачей физического воспитания является содействие физическому и моторному развитию учащихся. На уроках изучаются гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, футбол, флорбол, плавание(2 класс), лыжные гонки (при наличии базы и погодных условий). В процессе целенаправленных занятий совершенствуются двигательные навыки и искусство владения телом, достигаются динамичность, грация и легкость движений. Существенное значение на уроках физического воспитания имеют упражнения, направленные на формирование/корректировку осанки.

1.4. Двигательная деятельность/тренировки на природе проводятся на уроках физического воспитания не только в целях укрепления здоровья (закаливания, снятия стресса). Учащиеся имеют здесь возможность приобретать новые знания и опыт, учиться ценить и беречь природу, учиться экологически сознательному поведению.

1.5. На уроках физического воспитания учащиеся получают знания и опыт по выполнению физических упражнений с соблюдением правил безопасности — учащиеся учатся вести себя таким образом, чтобы они не причиняли вред себе или другим; учатся поведению в экстренных ситуациях и при возникновении несчастных случаев. Систематическое выполнение требований гигиены помогает снизить риски для здоровья и сформировать важные с точки зрения сохранения здоровья привычки.

1.6. Руководство школы и учителя несут ответственность за создание/обеспечение безопасных и ориентированных на детей мест для проведения физических занятий. Учащимся предоставляется возможность для проведения внеклассных занятий (в спортивных секциях, кружках или самостоятельно).

1.7. В 1—3-х классах у учащихся формируются умения и привычки следить за положением тела и движениями. Разучиваемые упражнения (шаг, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание) содействуют формированию этих умений.

1.8. Для детей 4—6-х классов характерной является большая двигательная активность. Это наилучшее время для изучения техники выполнения физических упражнений, это, к тому же, время формирования волевых качеств (целеустремленность, решительность, смелость, упорство, постоянство, терпение, самообладание, самостоятельность, инициативность), и физическое воспитание может существенно помочь в формировании этих качеств. Учащиеся знакомятся с требованиями спортивной этики: честная борьба; уважение к соперникам,

судьям, зрителям; соблюдение спортивных правил; выполнение спортивных ритуалов; поведение зрителей во время соревнований.

1.9. В 7—9-х классах школа способствует развитию физических способностей, а также создает условия для занятий любимыми увлечениями с учетом интересов и склонностей учащихся.

1.10. В гимназии главное внимание уделяется формированию умения тренироваться и выбору любимого вида спорта.

Цели обучения в основной школе

Физическое воспитание в основной школе направлено на то, чтобы учащийся:

- приобрел мотивацию, интерес и знания, необходимые для самостоятельных двигательных занятий;
- был здоров и имел хорошую осанку;
- разносторонне развивал свои физические способности и двигательные навыки;
- приобрел необходимые в жизни умения и знания о здоровом образе жизни;
- развивал волевые качества, формировал этические (прежде всего касающиеся спортивной этики) и эстетические убеждения;
- приобрел навыки общения и работы в коллективе.

Программа по физическому воспитанию для гимназии

1. Физическое воспитание в гимназии

Основной акцент в физическом воспитании в гимназии делается на развитии физических способностей и формировании умений, необходимых для самостоятельных занятий. Гимназисты на уроках физической культуры совершенствуют знания, умения и навыки, полученные ими в основной школе.

2. Цели обучения в гимназии

Физическое воспитание в гимназии направлено на то, чтобы учащийся:

- занял активную жизненную позицию и вел здоровый образ жизни;
- стал осознанно заниматься физической культурой;
- изучил и научился применять принципы спортивной тренировки и методику тренировок в избранном виде спорта;
- приобрел навыки, необходимые в повседневной жизни (техника безопасности, рациональные положения тела при работе, элементарные приемы самообороны, приемы первой помощи и самоконтроля, лечебные и профилактические упражнения);
- рассматривал физическую культуру и спорт как часть культуры.

3. Учебная деятельность

На уроках физического воспитания в гимназии совершенствуются умения выполнять физические упражнения, подчеркиваются особенности полов — пластичность и грация у женщин, сила и выносливость у мужчин. Учащиеся усваивают дополнительные знания, необходимые для самостоятельных активных физических занятий. Физическая культура рассматривается как одна из областей культуры, углубляются представления о здоровом образе жизни, подчеркивается необходимость движения, а также регулярных занятий физической культурой в течение всей жизни. Полученный в школе опыт проведения спортивных мероприятий способствует углублению интереса к соревновательному спорту, расширению круга увлечений учащихся. Интерес к уровню своего физического и моторного развития, умение следить за ним и анализировать его дает учащимся возможность осознанно планировать и организовывать оздоровительные тренировки, целенаправленно улучшать физические способности, в том числе после окончания гимназии.

4. Содержание обучения

4.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

СПОРТОМ. Спортивная подготовка и тренировка. Принципы спортивной тренировки, тренировочные методы. Планирование физических нагрузок, объем и интенсивность тренировок. Знания по различным видам народного спорта, необходимые для самостоятельных спортивных занятий. Влияние физических занятий на организм. Медицинский контроль и самоконтроль. Показания пульса и кровяного давления в состоянии покоя, при работе и в восстановительный период. Физическая культура и спорт в обществе. Международные и местные соревнования. Известные спортсмены высшего класса.

4.2. ГИМНАСТИКА. М.: Составление и выполнение упражнений на координацию движений, комплексов гимнастических упражнений и коротких программ. Прикладная гимнастика,

гимнастика со снарядами и атлетическая гимнастика. Акробатика. Д.: Женская гимнастика. Аэробика. Танцевальная гимнастика. Импровизация движений.

4.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Выбор места для занятий. Методика занятий, нагрузки. Определение темпа бега. Разминка перед соревнованиями. Тактические действия. Бег на различные дистанции. Прыжки. Совершенствование техники прыжков и развитие физических способностей. Метание. Знакомство с видами метания, совершенствование техники в избранных видах метания.

4.4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Совершенствование техники и тактики в избранных видах спортивных игр. Правила игры и судейство. Знакомство с различными не указанными в программе спортивными играми.

4.5. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. Техника лыжного бега в зависимости от рельефа местности. Знания, необходимые для самостоятельных занятий. План и методика тренировок. Снаряжение, питание и первая помощь в лыжном походе. Возможности для определения нагрузок.

5. Результаты обучения

5.1. Выпускник гимназии знает:

- о воздействии физических занятий на организм;
- принципы самостоятельных занятий и спортивной тренировки, а также методику тренировок в беге, в лыжных гонках, гимнастике и других избранных видах спорта;
- о планировании физических нагрузок и простейших возможностях самоконтроля;
- лучших эстонских спортсменов; важнейшие моменты в истории олимпийских игр; о международном спортивном движении и о выступлениях эстонских спортсменов на олимпийских играх; принципы олимпийского движения.

5.2. Выпускник гимназии умеет:

- самостоятельно тренироваться в любимых видах спорта;
- организовывать соревнования, быть судьей;
- анализировать свою деятельность и деятельность товарищей, а также улучшать свои результаты;
- использовать физические занятия для снижения психического напряжения;
- играть по правилам в одну спортивную игру;
- Д.: составлять комплексы гимнастических упражнений и выполнять их под музыку;
- танцевать вальс;
- применять элементарные приемы самообороны;
- ориентироваться на местности;
- плавать и оказывать первую помощь утопающему;
- оказывать первую помощь при возникновении травм и несчастных случаев.

5.3. Выпускник гимназии способен:

- пройти на лыжах: Д. — 3 км, М. — 5 км;

- пробежать в равномерном темпе: Д. — 3 км, М. — 5 км.

Сквозные темы в программе обучения

1. Целью изучения сквозных тем является формирование знаний, умений, позиций, ценностных ориентаций и норм поведения в сферах, имеющих точки соприкосновения со многими учебными предметами.

2. Предусматриваются следующие сквозные темы:

- *окружающая среда и устойчивое развитие;*

При занятиях физической культурой на свежем воздухе у учащихся формируются убеждения в ценности чистой экологической среды и её благотворном воздействии на организм человека.

- *трудовая карьера и ее формирование;*

В процессе изучения различных физических упражнений у учащихся формируются физические качества, способствующие более быстрому обучению новым профессиям.

- *информационная технология и средства массовой коммуникации;*

В процессе обучения у учащихся формируются понятия необходимости физической нагрузки для здоровья человека при жизни в информационном обществе. С другой стороны, используя современные технологии учащиеся расширяют свои познания в области ФК и спорта, понимают важность информационных технологий и средств массовой коммуникации в современном мире.

- *безопасность;*

Теоретические знания по технике безопасности, укрепление здоровья при занятиях ФК и спортом, навыки поведения в обществе при коллективных занятиях делают жизнь учащихся более безопасной и формируют навыки, необходимые в дальнейшей жизни.

Общие компетенции

Уроки физической культуры способствуют формированию у учащихся общих компетенций;

1) *учебная компетенция* — способность управлять своей учебной деятельностью формируется при самостоятельных занятиях физической культурой.

2) *деятельностная компетенция* — способность видеть и решать проблемы, планировать свою деятельность, определять цели деятельности и прогнозировать ожидаемые результаты, выбирать

средства деятельности, осуществлять деятельность, оценивать ее результаты; навыки сотрудничества - формируется при самостоятельных занятиях физической культурой, планировании и проведении соревнований, обработке результатов соревнований.

3) *ценностная компетенция* — способность ощущать связь с другими людьми, связь со своей культурой и культурой других народов, связь с природой, с творениями человека, способность

давать оценку отношениям между людьми и человеческой деятельности с точки зрения общепринятых моральных норм - формируется при проведении учебных занятий, занятиях спортивными играми, участии в соревнованиях различного уровня.

4) *компетенция самоопределения* — способность понимать и оценивать себя, осмысливать свою деятельность и поведение в обществе, формировать в себе личность - формируется при проведении учебных занятий, самостоятельных занятиях физической культурой, участии в соревнованиях различного уровня.

В результате формирования общих компетенций у учащихся формируются более обширные компетенции в следующих предметных областях:

1) *рефлексивная и интерактивная компетенция* — способность понимать и оценивать себя и отношения между людьми в зависимости от культурных норм, выбирать подходящий образ

поведения, вести здоровый образ жизни, решать проблемы, связанные с необходимостью справляться с самим собой, психическим и физическим здоровьем, а также преодолевать проблемы, возникающие в человеческих отношениях.

2) *технологическая компетенция* — способность понимать изменения в образе жизни и труда человека, обусловленные развитием технологий, способность осуществлять деятельность в

современном мире высоких технологий, быть рачительным пользователем ресурсов.

3) *культурная компетенция* — способность ориентироваться в культуре, получать удовольствие от

художественного творчества, использовать художественные средства для творческого самовыражения и творческой самореализации.

Оценивание:

При оценивании учитывается возраст учащегося, состояние здоровья, физическое развитие и индивидуальные особенности.

Основными критериями оценивания учащихся являются:

- заинтересованность и активность учащегося на уроках физического воспитания и в участии во внеклассной и внешкольной физкультурной деятельности, а также в самостоятельной деятельности;
- индивидуальное физическое развитие учащегося;
- усвоение основной программы;
- теоретические знания;
- оценочные требования и нормативы.

В 1-ом классе ученик оценивается учителем устно, во 2-3 классах оценивается старательность и активность учащего на уроке, а также практические умения.

В 4-9 классах оцениваются:

- Развитие физических способностей (тесты);
- Практические умения;
- Общая спортивная активность;
- Выполнение контрольных упражнений.

:

В гимназии оцениваются:

- Практические умения и знания
- Активность на уроке и участие в спортивной деятельности во внеурочное время по собственной инициативе;
- Развитие физических возможностей и их уровень.

Временно освобожденные после болезни учащиеся присутствуют на уроке наблюдая, выполняют индивидуальные задания, помогают одноклассникам и учителю.

Учащиеся с продолжительными расстройствами здоровья принимают посильное участие в уроке, выполняя не противопоказанные им упражнения. Главными критериями оценивания таких учащихся являются:

- Положительная динамика физического развития (индивидуальное физическое развитие учащегося);
- активность учащегося на уроках физического воспитания, а также в самостоятельной деятельности;
- усвоение основной программы;