

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 7—9-х классов

1. Учебная деятельность

1.1. Уделяется особое внимание развитию физических способностей и совершенствованию двигательных навыков. Бурный физический рост учащегося в переходном возрасте может вызвать нарушения в координации движений. Результаты моторных тестов и их динамика помогают учащимся следить за своим ростом и развитием.

1.2. Основу для самостоятельных занятий создают знания и умения, приобретенные на уроках физического воспитания. В интересах обеспечения безопасности спортивных занятий необходимо усвоить приемы обретения уверенности в себе и оказания помощи товарищам (в том числе, конечно, и проявление уважения к ним). Регулярные физические занятия вырабатывают у учащихся умение следить за своими движениями, анализировать свои действия и контролировать эмоции.

2. Содержание обучения

2.1. ГИМНАСТИКА. Основные положения и движения. Знание и использование терминологии. Составление комбинаций упражнений и их выполнение под музыку. Элементы и средства художественной гимнастики. Строевые упражнения. Фигурная маршировка. Разворот в движении шагом. Разделение и слияние. Размыкание и смыкание. Скрестное движение. Висы, упоры, лазанье, переноска. Лазанье по канату. Лазанье без помощи ног.

2.2. РИТМИКА И ТАНЕЦ. Составление и выполнение комплексных упражнений.

2.3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Разминка. Техника безопасности и правила соревнований. Бег. Низкий старт. Техника бега по виражу. Бег на точность. Бег с барьерами. Круговая эстафета. Прыжки. Определение длины разбега для прыжков в длину и высоту. Знакомство с тройными прыжками. Метание, толкание. Метание мяча с разбега. Знакомство с метательными видами. М.: толкание ядра с места и с разбега.

2.4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. Баскетбол. «Обманные» движения. Передача и ловля мяча в движении. Игра в обороне. Простейшие приемы взаимодействия между игроками. Прорывы с места и в движении. М.: бросок в прыжке. Д.: бросок одной рукой сверху из опорного положения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Совершенствование изученных технических приемов. Действия в стандартных ситуациях. Игра по упрощенным правилам.

Флорбол. Совершенствование изученных технических приемов. Действия в стандартных ситуациях. Игра по упрощенным правилам.

2.5. ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ. Виды соревнований. Правила соревнований. Требования безопасности и порядок в лыжном походе, лыжной эстафете и на лыжных соревнованиях. Уход за лыжами. Одновременный двухшажный ход. Подъем скользящим шагом. Поворот «плугом». Одновременный коньковый двухшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием. Поворот на параллельных лыжах «полуплугом». Переход с одного хода на другой. Прохождение простой трассы для слалома.

3. Результаты обучения

3.1. Выпускник основной школы знает:

- принципы занятий физическими упражнениями;
- требования безопасности и гигиены, а также приемы закаливания при занятиях спортом;

- правила и терминологию изученных видов спорта;

- об олимпийских играх и крупных международных соревнованиях, о лучших спортсменах Эстонии и мира.

3.2. Выпускник основной школы умеет:

- развивать свои физические способности, выбирать общеразвивающие упражнения для разных групп мышц;

- самостоятельно заниматься изученным видом спорта, выбирать разминочные упражнения, тренироваться, соревноваться и расслабляться;

- помогать и страховать при выполнении упражнений;

- самостоятельно заниматься гимнастикой, составлять комбинации упражнений;

- играть по правилам в одну игру и по упрощенным правилам в другие изученные спортивные игры;

- бегать на лыжах, используя подходящую технику бега;

- пробегать различные дистанции, прыгать в высоту и в длину, совершать прыжки и броски;

- использовать приемы самоконтроля;

- оказывать первую помощь.

3.3. Выпускник основной школы способен:

- пройти на лыжах и пробежать в равномерном темпе: Д. — 2-3 км, М. — 4-5 км;

- М. — залезть по канату на трехметровую высоту, выполнять подъем переворотом.