Предметный цикл
Физическое воспитание

Оглавление

Предметный цикл *Физическое воспитание* 1
Здоровьесберегающая компетенция 3
Учебный предмет цикла 3
Описание цикла учебных предметов 3
Физическое воспитание 4
Цели обучения и воспитания 5
Описание учебного предмета 5
Обучающая деятельность 6
Обучающая деятельность на I школьной ступени: 6
Обучающая деятельности на II школьной ступени: 6
Обучающая деятельность III школьной ступени: 6
I школьная ступень 7
Целевые результаты познавательной деятельности 7
Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности 8
II школьная ступень 12
Целевые результаты познавательной деятельности 12
Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности 13
III школьная ступень 17
Целевые результаты познавательной деятельности 17
Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности 18

Здоровьесберегающая компетенция

Здоровьесберегающая компетенция выражается в осознании ценности физической активности и здорового образа жизни как части стиля жизни.

Она включает умение дать оценку уровню физической подготовки, а также готовности к занятиям подходящим видом спорта или двигательной активности.

При занятиях спортом или двигательной активностью важно толерантно относиться к своим партнерам, соблюдать правила честной игры и ценить сотрудничество.

Выпускник основной школы:

1) осознает важность физической активности для здоровья и работоспособности;
2) владеет основными знаниями и умениями, чтобы заниматься физическо культурой самостоятельно в помещениях и на свежем воздухе;
3) занимается спортом, соблюдая требования безопасности и гигиены, и знает, как вести себя в опасных ситуациях, которые могут возникнуть при занятиях спортом;
4) знает принципы честной игры, готов к сотрудничеству и двигательной активности/спорту, уважает партнеров, бережет окружающую среду;
5) применяет простые методы самоконтроля физических способностей и следит за уровнем своей физической подготовки;
6) проявляет интерес к происходящим в Эстонии и в мире событиям в области спорта и спортирных танцев;
7) получает удовольствие от двигательной активностьи/спорта и готов заниматься самостоятельно.

Учебный предмет цикла

В предметный цикл входит физическое воспитание, которое преподается с 1 по 9 класс.

Описание цикла учебных предметов

Входящее в предметный цикл физическое воспитание поддерживает формирование у учащегося здорового образа жизни. Приобретенные на уроках физического воспитания знания, умения и опыт являются основой для самостоятельных физических занятий учащегося.

Полученное в школе удовольствие от физической активности способствует формированию интереса к событиям в области спорта и танца, побуждает учащегося следить за ними и участвовать в них. Организация уроков физического воспитания, обеспечивающая физическое/двигательное, нравственное, социальное и эстетическое развитие учащегося, способствует его формированию в целостную личность.

Физическое воспитание

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.

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)
- 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 (внешкольному) 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.

Обучающая деятельность

При планировании и организации учебной деятельности:

1) исходят из базовых ценностей учебной программы, ключевых компетенций, целей учебного предмета, содержания обучения и целевых результатов учебы, поддерживают интеграцию с другими учебными предметами и сквозными темами;
2) стараются, чтобы учебная нагрузка учащегося (в т.ч. объем домашних работ) была умеренной, равномерно распределялась в пределах учебного года и оставляла учащимся достаточно времени для отдыха и занятий по интересам;
3) предусматривают возможность учиться самостоятельно и вместе с другими (самостоятельные работы, работы в паре и группе), способствуя формированию их активности и самостоятельности;
4) используют дифференцированные учебные задания, содержание и степень сложности которых способствуют индивидуализированному подходу и повышению познавательной мотивации;
5) используют современные, основанные на ИКТ познавательные среды, учебные материалы и средства;
6) расширяют познавательную среду: природная среда, школьный двор и т.д.;
7) применяют разнообразную методику обучения, в т.ч. активное обучение: ролевые игры, обсуждения, проектное обучение, учебное портфолио, исследовательские работы и т.д.

Обучающая деятельность на I школьной ступени:

1) организованные практические упражнения на уроках; организованная двигательная активность и игры как внешкольная деятельность;
2) комментирование личных действий и характеристика действий партнера;
3) выполнение контрольных упражнений; сбор и сравнение личных результатов.

Обучающая деятельности на II школьной ступени:

1) организованные практические упражнения на уроках и как внешкольная деятельность; 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/или 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.

Обучающая деятельность 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;

6) 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.

Темы, в рамках изучения которых применяется формирующее оценивание

Класс	Темы
1	
2	
3	Гимнастика Бег, прыжки, броски Зимние виды
4	
5	
6	
7	
8	
9	

I школьная ступень

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.

Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности

1 класс	2 класс	3 класс
Знания о спорте и видах двигательной активности		
• 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.		
Результаты обучения		
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.		
Гимнастика		
Строевые упражнения		
Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте.	Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте, фигурная маршировка.	Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте, фигурная маршировка.
Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам		
Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с приставным шагом в сторону, строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д).	Строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д).	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.	Прыжки ноги врозь и ножницами, прыжки со скакалкой вперед, упражнения на координацию.	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 без снарядов и со снарядами под счет и под музыку.	Общеразвивающие гимнастические упражнения с основным положением рук, туловища и ног, упражнения без снарядов и со снарядами под счет и под музыку.	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.	Лазание по шведской стенке, наклонной скамейке, через препятствия и под препятствиями, вис стоя	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, мост.	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.	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 с применением ступающих и беговых шагов, подвижные игры, развивающие равновесие.	Ходьба по линии, по скамейке 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.	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		
Прыжок вперед	Соскок, прогнувшись, с высокого снаряда с фиксацией положения приземления, упражнения для тренировки отскока от мостика.	Соскок, прогнувшись, с высокого снаряда с фиксацией положения приземления, упражнения для тренировки отскока от мостика.
Результаты обучения		
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).		
Бег, прыжки, броски		
Бег		
Положение тела при беге, беговые движения, начало и окончание бега, бег из различных исходных положений. Тренировка передачи эстафеты в простых эстафетных соревнованиях.	Положение тела при беге, беговые движения, бег в разном темпе. Выбор темпа бега маятниковая эстафета с эстафетной палочкой.	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		
Прыжки через низкие препятствия. Прыжки в длину с места, приземление при прыжке в длину	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 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 теннисного мяча сверху на точность и дальность.	Хват мяча. Бросок теннисного мяча сверху на точность и дальность. Бросок мяча с места и трехшагового разбега.
Результаты обучения		
Бежит на короткую дистанцию; выполняет прыжок через низкое препятствие;. бегом преодолевает дистанцию 500 м в темпе, соответствующем способностям учащегося;	бежит на короткую дистанцию с высокого старта по команде «Старт»; бегом преодолевает дистанцию 700 м в темпе, соответствующем	бежит на короткую дистанцию с высокого старта по команде «Старт»; бегом преодолевает дистанцию 1 км в темпе, соответствующем

бросает мяч с места; правильно принимает эстафету в эстафетных соревнованиях	способностям учащегося; правильно принимает эстафету в эстафетных соревнованиях и маятниковых эстафетах; бросает мяч с места; выполняет с разбега прыжок в длину без заступа.	способностям учащегося; правильно принимает эстафету в эстафетных соревнованиях и маятниковых эстафетах; бросает мяч с места и трехшагового разбега; выполняет с разбега прыжок в длину без заступа.
Подвижные игры		
Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры на улице/местности. Движение (бег, остановки, смены направления) с мячом и без мяча. Движения без мяча: бег, торможение, изменение направления. Упражнения по владению мячом: отскоки, ведение, бросание, передача и ловля.	Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры на улице/местности. Народный мяч. Подвижные игры, подготавливающие к спортивным играм, и эстафетные соревнования с мячом. Игры (с посильными средствами) с бросанием, метанием и толканием	Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры на улице/местности. Народный мяч. Правила игры в народный мяч . Подвижные игры, подготавливающие к спортивным играм, и эстафетные соревнования с мячом
Результаты обучения		
выполняет упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играет в подвижные игры с мячом	выполняет упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играет в подвижные игры с мячом; играет в народный мяч по упрощенным правилам, дружелюбен в отношении других игроков, уважает решение судьи.	выполняет упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играет в подвижные игры с мячом; играет в народный мяч по упрощенным правилам, дружелюбен в отношении других игроков, уважает решение судьи.
Зимние виды (катание на лыжах или ходьба с палками)		
	Правильное держание палок, лыжная шеренга. Падение и вставание на месте и в движении, упражнения на равновесие на лыжах. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом». Спуск в основной стойке. Техника одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного	Правильное держание палок, лыжная шеренга. Падение и вставание на месте и в движении, упражнения на равновесие на лыжах. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Торможение «плугом». Спуск в основной стойке. Техника одновременного бесшажного хода и

	хода.	попеременного двухшажного хода.
Результаты обучения		
1) ходит на лыжах с одновременным бесшажным ходом и попеременным двухшажным ходом; 2) спускается с горы в основной стойке; 3) проходит на лыжах дистанцию 2 км (Д)/3 км (М).		
Танцевальные движения		
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.		
Результаты обучения		
1) играет/танцует выученные эстонские песенные игры; 2) 2) двигается в такт музыке, ритму, звуку.		
Плавание		
	Требования безопасности и порядок в бассейне и местах плавания; требования гигиены при плавании. Упражнения для адаптации к воде. Плавание на груди и на спине.	Требования безопасности и порядок в бассейне и местах плавания; требования гигиены. Упражнения для адаптации к воде. Плавание на груди и на спине.
Результаты обучения		
	Учащийся может свободно проплыть 10 метров в выбранном стиле.	Учащийся может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле.

II школьная ступень

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся 6 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 занятих 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, и выполняет их;
5) понимает 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 (выполнять вместе упражнения, участвовать в команде и т.д.); 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 соревнований и античных олимпийских играх;
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; участвовует в мероприятиях оздоровительного спорта.

Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности

4 класс	5 класс	6 класс
Знания о спорте и видах двигательной активности		
• 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. • Знания об античных олимпийских играх.		
Результаты обучения		
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) обладает знаниями по изученным видам спорта/двигательной активности, назвает проводимые в Эстонии и мире крупные соревнования, известных спортсменов и команды; знает важные факты из античных Олимпийских игр.		
Гимнастика		
Строевые упражнения		
Перестроение в шеренге или колонне; повороты с шаговым движением.	Фигурное движение; повороты с шаговым движением	Фигурное движение; повороты с шаговым движением
Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам		
	Комбинации упражнений. Прыжковые упражнения со скакалкой.	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.	Упражнения, тренирующие мышечный корсет и формирующие прямую осанку.	Упражнения, тренирующие мышечный корсет и формирующие прямую осанку.
Художественная гимнастика (Д).		
	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, вис вниз головой и вис на согнутых коленях; махи в висе; соскоки махом из упора спереди и упора сзади; махи на брусьях в упоре и в упоре на локтях; на перекладине перемах	

	ногой в упор верхом и обратно, подъем переворотом с махом одной ногой и толчком другой ногой (М).	
Акробатические упражнения		
		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.
Результаты обучения		
1) выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (32 такта) 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 и на брусьях; 5) выполняет опорный прыжок (ноги врозь или согнув ноги).		
Легкая атлетика		
Корректировка положения тела и движений при беге. Бег с подниманием коленей и захлестыванием голеней 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. Прыжок в длину с полного разбега с попаданием на брусок. Прыжок в высоту (перешагиванием). Бросок мяча с разбега.
Результаты обучения		
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.		
Подвижные и спортивные игры		
Подвижные игры		
Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры	Эстафетные соревнования с мячом	Народный мяч.

Результаты обучения		
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.		
Спортивные игры		
	Баскетбол. Хват мяча при передаче, ловле и забрасывании. Ведение мяча, передача и бросок в корзину. Бросок с шагов в корзину **Волейбол.** Подготовительные упражнения с волейбольным мячом. Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах. Подача снизу-спереди. Пионербол. **Футбол.** Остановка передачи и изучение, развитие и совершенствование техники удара.	**Баскетбол.** Положение тела при защите. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам **Волейбол.** Волейбол с тремя бросками. Мини-волейбол **Футбол.** Игра 4 : 4 и 5 : 5.
Результаты обучения		
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) выполняет передачу и остановку мяча в футболе; 4) играет в выбранные школой спортивные игры по упрощенным правилам.		
Зимние виды (катание на лыжах или ходьба с палками)		
Спуск в основной стойке и стойке отдыха Применение разных способов подъема на склонах различной сложности	Поворот коньковым шагом, «полуплугом» и торможение «полуплугом» Поворот коньковым шагом, «полуплугом» и торможение «полуплугом».	Одновременный одношажный ход; попеременный двухшажный ход; коньковый шаг без палок, полуконьковый шаг на пологом спуске, одновременный двухшажный коньковый ход. Лыжная эстафета.
Результаты обучения		
1) ходит на лыжах с одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным коньковым ходом; 2) выполняет спуск в основной стойке и стойке отдыха; 3) выполняет поворот коньковым шагом и «полуплугом»; 4) выполняет передачу эстафеты в лыжной эстафете; 5) проходит на лыжах дистанцию 3 км (Д)/5 км (М).		
Ориентирование		
Ландшафтные объекты, условные знаки, масштаб карты, формы рельефа	Определения места нахождения. Знакомство с компасом.	Прохождение учебной тропы с использованием карты и компаса.

(интервал между линиями разреза), определение расстояний. Движение по линейным ориентирам. Сравнение карты и ландшафта.	Упражнения на ориентирование с компасом на месте и в движении.	Игры по ориентированию.
Результаты обучения		
1) умеет ориентироваться по карте и использовать компас; 2) знает основные условные знаки (10–15); 3) ориентируется по заданному или нарисованному самим плану и естественным или искусственным ориентирам на заданной территории; 4) учитывает, выбирая темп движения, различные типы почв, формы рельефа и препятствия; 5) умеет играть в игры по ориентирования с планом, картой и без карты.		
Танцевальные движения		
Эстонские народные и бальные 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.
Результаты обучения		
1) танцует выученные парные и групповые танцы, в т.ч. эстонские танцы и танцы других народов; 2) использует для самовыражения творческое движение.		
Плавание		
Требования безопасности и порядок в бассейне и в местах для плавания; требования гигиены при плавании. Упражнения для адаптации к воде. Плавание на груди и на спине.		
Результаты обучения		
Учащийся может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле.		

III школьная ступень

Целевые результаты познавательной деятельности

Выпускник основной школы:

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, принимет 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.

Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности

7 класс	8 класс	9 класс
Знания о спорте и видах двигательной активности		
• 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 возникновении 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».		
Результаты обучения		
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.		
Гимнастика		
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.)		
harjutused rõngaga: hood ja hooringid, kaheksad, ringitamine, pöörded, vurr, veered ja visked	harjutused palliga: hood, ringid, kaheksad, väänakud, visked ja püüded.	harjutused lindiga: hood, ringid, kaheksad, sakid, spiraalid, visked ja püüdmine
Спортивная гимнастика		
Подъем переворотом на брусьях 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		
ratas kõrvale.	harjutuste kombinatsioonid; püramiidid	Два колеса в сторону; стойка на руках.
Упражнения на равновесие на бревне (Д)		
Различные шаговые комбинации; поворот на 180 с шагом вперед; поворот на 180° с махом ногой назад; подъем из полушпагата 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.		
Результаты обучения		
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).		
Легкая атлетика		
Бег		
Разминка перед спринтом. Круговая эстафета. Продолжительный бег.	Техника спринта. Круговая эстафета Продолжительный бег	Спринт. Продолжительный бег
Прыжки		
Разминка перед прыжком в длину. Прыжок в длину Прыжок в высоту (перешагиванием)	Прыжок в длину Разминка перед прыжком в высоту Знакомство с флопом	Прыжок в длину с полного разбега с попаданием на брусок. Прыжок в высоту: flopptehnika täishoolt (знакомство)
Броски		
Palliviske eelsoojendus-harjutused Pallivise hoojooksult.	Kuulitõuke juurdeviivad harjutused. Kuulitõuge paigalt ja hooga.	Kuulitõuke eelsoojendusharjutused. Kuulitõuge hooga.
Результат обучения		
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) бегает на короткую дистанцию по команде «Старт»; 4) бежит 9 минут подряд (Д) / 12 минут (М).		
Спортивные игры		
Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Petted. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Algteadmised kaitsemängust. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. **Võrkpall**. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes lisaülesannetega; sööduharjutused juhtmängijaga. Ülalt palling. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Punktide lugemine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. **Jalgpall**. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste abil. Jalgpalluri erinevate positsioonide *kaitsja, poolkaitsja* ja *ründaja* ja nende ülesannete mõistmine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.	**Korvpall**. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile liikumiselt. Vise söödule vastuliikumiselt. Katted. Mäng 3:3 ja 5:5. **Võrkpall**. Ülalt palling. Pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja kaitsemäng paarides. Mängutaktika: kolme puute õpetamine. **Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Tehnika täiustamine mängus.	**Korvpall.** Harjutused põrgatamise, söötmise, püüdmise ja pealeviske tehnika täiustamiseks. Algteadmised kaitsemängust. Mäng reeglite järgi. **Võrkpall.** Harjutused söödutehnika, ründelöögi ja pallingu vastuvõtu tehnika täiustamiseks. Ülalt palling. Ründelöök hüppega (P).. Pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. **Jalgpall.** Harjutused söödu- ja löögitehnika täiustamiseks. Jalgpallis mäng erinevatel positsioonidel ning nende ülesannete mõistmine. Mäng reeglite järgi.
Результаты обучения		
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 дву изученных спортивных играх.		
Зимние виды		
Paaristõukeline kahesammuline uisusamm-sõiduviis. Vahelduvtõukeline kahesammuline uisusamm-tõusuviis. Poolsahkpöörde kasutamine slaalomirajal. Jooksusamm-tõusuviis. Laskumine üle ebatasasuste (kühmu ületamine, lohu läbimine, üleminek vastasnõlvale laskumine, järsemaks muutuval nõlval).	**1. klass: 10 - 12 tundi** **Suusatamine.** Paaristõukeline ühesammuline uisusamm-sõiduviis. Üleminek sõiduviisilt tõusuviisile nii klassikalises kui uisusamm tehnikas. Poolsahk-paralleelpööre. Lihtsa slaalomiraja läbimine poolsahk-paralleelpööretega. Teatesuusatamine (võistlusmäärused). Mängud suuskadel. Teatesuusatamine.	Спуск в низкой стойке. Подъем скользящим шагом. Повороты «плугом», коньковым шагом, параллельный поворот и поворот «ножницами». Применение различных способов подъема, спуска и торможения на местности. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Переход с одновременного хода на попеременный и наоборот. Темповый вариант конькового хода без отталкивания палками. Совершенствование и закрепление изученных техник скольжения.
Результаты обучения		
1) ходит на лыжах с одновременным одношажным ходом и двухшажным ходом; 2) выполняет темповый вариант конькового хода без отталкивания палками; 3) 3) проходит на лыжах дистанцию 5 км (Д)/8 км (М).		
Ориентирование		
Üldsuuna ja täpse suuna (asimuut) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Orienteerumine lihtsal maastikul kaardi ja kompassi abil, kaardi ja maastikku võrdlemine, asukoha määramine.	Kaardi peenlugemine: väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Sobivaime teevariandi valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine kaardi ja kompassiga.	Orienteerumistehnikate kompleksne kasutamine: kaardi- ja maastiku-lugemine, suuna määramine, kompassi kasutamine, õige liikumisviisi, tempo ja tee valik. Orienteerumisraja iseseisev läbimine. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu. järgi kirjeldamine. Erinevate orienteerumisalade tutvustamine: pargi-, suund- ja valikorienteerumine.
Результаты обучения		
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.		
Танцевальные движения		
Tantsuoskuse arendamine õpitud tantsude baasil. Tantsualase oskussõnavara täiustumine. Labajalavalss. Jive`i põhisamm.	Tantsu karakteersus ja väljenduslikkus sh arvestades soolisi erinevusi. Aeglane valss. Samba põhisamm. Valsisammu	Õpitud tantsurütmide ja –stiilide eristamine. Eesti ja teiste rahvaste tantsude võrdlemine. Eesti tantsupidude traditsiooni mõtestamine. Riietumine -

Poiste ja tüdrukute rollid tantsus. Rahvaste ja seltskonnatantsud sh kontratantsud, *line*-tants vm. Loovtantsu elementide kasutamine. Tants kui kunst, sport ja kultuur.	täiustamine. Rahva- ja seltskonnatantsud. Loovtantsu elementide kasutamine. Tantsu traditsioonilisus ja kaasaegsus.	rahvarõivad jm. Tants kui sotsiaalse, kunstilise, kultuurilise ja tervisliku liikumisala väljendus. Rahva- ja seltskonnatantsud. Õpitud tantsude täiustamine.
Результаты обучения		
1) танцует изученные парные и групповые танцы и комбинации из авторских танцев; 2) рассуждает о различных танцевальных стилях; 3) знает традиции эстонских праздников танца и культуры танца.		