

## **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 активности/спорта и готов заниматься самостоятельно.

## **Недельное распределение уроков физического воспитания**

Предмет										
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	Всего
Физическое воспитание	3	3	2	3	3	2	2	2	2	22
	11/12	12/13	13/14	11/12	12/13	13/14	11/12	12/13	13/14	

## **Цели обучения и воспитания в ОШ**

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.

### **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 (см. результаты учебы по видам спорта в содержании обучения); 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.

### **Изучаемые темы на I школьной ступени:**

**A. Знания о спорте и видах двигательной активности**

**B. Гимнастика**

**C. Бег, прыжки, броски**

**D. Подвижные игры**

**E. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)**

**F. Танцевальные движения**

**G. Плавание (обязательное начальное обучение на I или II школьной ступени)**

<b>А. Знания о спорте и видах двигательной активности</b>			
<b>I школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
<b>Содержание</b>			
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.	+	+	+
<b>Результаты</b>			
<b>A1.</b> описывает значение регулярных занятий двигательной активностью/спортом для здоровья, называет причины, почему учащийся должен быть физически активным;	+	+	+
<b>A2.</b> 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;	+	+	+
<b>A3.</b> дает оценку своим упражнениям и приложенной физической силе (легко/тяжело);	+	+	+
<b>A4.</b> перечисляет виды спорта и называет известных эстонских спортсменов.	+	+	+

<b>В. Гимнастика</b>			
<b>I школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
<b>содержание</b>			
<b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте, фигурная маршировка	+	+	+
<b>Упражнения в ходьбе, беге и прыжкам.</b> Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с приставным шагом в сторону, строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д).	+	+	+
<b>Общенагрузочные и развивающие координацию прыжковые упражнения.</b> Прыжки ноги врозь и ножницами, прыжки со скакалкой вперед с одной ноги на другую, упражнения на координацию.	+	+	+
<b>Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения.</b> Общеразвивающие гимнастические упражнения с основным положением рук, туловища и ног, упражнения без снарядов и со снарядами под счет и под музыку.	+	+	+
<b>Прикладная гимнастика.</b> Лазание по шведской стенке, наклонной скамейке, через препятствия и под препятствиями, вис стоя, висы и упоры	+	+	+
<b>Акробатические упражнения.</b> Перекаты согнувшись и прогнувшись, упражнения для перехода в стойку на лопатках и кувырок, кувырок вперед, кувырок назад с наклонной поверхности, перекал назад в стойку на лопатках, мост, прыжок прогнувшись из положения упор присев с	+	+	+

фиксацией положения приземления.			
<b>Упражнения на равновесие.</b> 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.	+	+	+
<b>Подготовительные упражнения для опорного прыжка.</b> Соскок, прогнувшись, с высокого снаряда с фиксацией положения приземления, упражнения для тренировки отскока от мостика.	+	+	+
<b>Результаты</b>			
<b>В1.</b> марширует строевым шагом (М) и гимнастическим шагом (Д);	+	+	+
<b>В2.</b> выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (16 тактов) или счет;		+	+
<b>В3.</b> выполняет кувырок вперед, стойку на лопатках и кувырок назад с наклонной поверхности;		+	+
<b>В4.</b> прыгает со скакалкой вперед (в течение 30 секунд).	+	+	+

<b>С. Бег, прыжки, броски</b>			
<b>И школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
<b>содержание</b>			
<b>Бег.</b> 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.	+	+	+
<b>Прыжки.</b> 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.	+	+	+
<b>Броски.</b> Хват мяча. Бросок теннисного мяча сверху на точность и дальность. Бросок мяча с места и трехшагового разбега.	+	+	+
<b>Результаты</b>			
<b>С1.</b> бежит на короткую дистанцию с высокого старта по команде «Старт»;	+	+	+
<b>С2.</b> бегом преодолевает дистанцию 1 км в темпе, соответствующем способностям учащегося;		+	+
<b>С3.</b> правильно принимает эстафету в эстафетных соревнованиях и маятниковых эстафетах;	+	+	+
<b>С4.</b> бросает мяч с места и трехшагового разбега;	+	+	+
<b>С5.</b> выполняет с разбега прыжок в длину без заступа.	+	+	+

<b>Д. Подвижные игры</b>			
<b>И школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
<b>содержание</b>			
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.	+	+	+
<b>Результаты</b>			

<b>D1.</b> выполняет упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играет подвижные игры с мячом;	+	+	+
<b>D2.</b> играет в народный мяч по упрощенным правилам, дружелюбен в отношении других игроков, уважает решение судьи.	+	+	+

<b>Е. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)</b>			
<b>I школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
<b>содержание</b>			
<b>Катание на лыжах</b>			
Закрепление, укладывание и подгонка лыж.			
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 хода.			
<b>Коньки</b>			
Подгонка коньков. Коньковая шеренга.	+	+	+
Ходьба и скольжение на коньках. Положение тела. Работа рук и ног при скольжении на коньках.	+	+	+
Отталкивание ногами и скольжение на параллельных коньках.	+	+	+
Начало и завершение скольжения (торможение).	+	+	+
<b>результаты</b>			
<b>Катание на лыжах</b>			
<b>E1.</b> ходит на лыжах с одновременным бесшажным ходом и попеременным двухшажным ходом;			
<b>E2.</b> спускается с горы в основной стойке;			
<b>E3.</b> проходит на лыжах дистанцию 2 км (Д) /3км(М).			
<b>Коньки</b>			
<b>E4.</b> скользит на параллельных коньках, отталкиваясь ногами;	+	+	+
<b>E5.</b> умеет начинать и заканчивать скольжение;	+	+	+
<b>E6.</b> скользит 4 минуты подряд.		+	+

<b>Ф. Танцевальные движения</b>			
<b>I школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
<b>содержание</b>			
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.	+	+	+
<b>Результаты</b>			
<b>F1.</b> играет/танцует выученные эстонские песенные игры;	+	+	+
<b>F2.</b> двигается в такт музыке, ритму, звуку.	+	+	+

<b>Г. Плавание (обязательное начальное обучение на I или II школьной ступени)</b>			
<b>I школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>1 класс</b>	<b>2 класс</b>	<b>3 класс</b>
<b>содержание</b>			
Требования безопасности и порядок в бассейне и местах плавания; требования гигиены.			+
<b>результаты</b>			
<b>G1.</b> Упражнения для адаптации к воде. Плавание на груди и на спине..			+

### **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) (см. результаты обучения по видам спорта в содержании обучения), 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, 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 соревнованиях 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; участвует в мероприятиях оздоровительного спорта.

### **Изучаемые темы на II школьной ступени:**

**А. Знания о спорте и видах двигательной активности**

**В. Гимнастика**

**С. Легкая атлетика**

**Д. Подвижные и спортивные игры**

**Е. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)**

**Ф. Ориентирование**

**Г. Танцевальные движения**

**Н. Плавание (обязательное начальное обучение на I или II школьной ступени)**

<b>А. Знания о спорте и видах двигательной активности</b>			
<b>II школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>
<b>содержание</b>			
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.	+	+	+
<b>результаты</b>			
<b>А1.</b> объясняет значение физической активности и хорошей осанки для здоровья человека, описывает роль физической активности в здоровом образе жизни и свою физическую активность/спортивное увлечение;	+	+	+
<b>А2.</b> 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;	+	+	+
<b>А3.</b> 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.;	+	+	+
<b>А4.</b> 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;	+	+	+
<b>А5.</b> знает терминологию изученных видов спорта/танцевальных стилей, использует ее при описании событий, умеет вести себя на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях;	+	+	+
<b>А6.</b> знает, что означает честная игра в спорте;	+	+	+
<b>А7.</b> обладает знаниями по изученным видам спорта/двигательной активности, называет проводимые в Эстонии и мире крупные соревнования, известных спортсменов и команды; знает важные факты из античных Олимпийских игр.	+	+	+

<b>В. Гимнастика</b>			
<b>II школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>
<b>содержание</b>			
<b>Строевые упражнения.</b> Перестроение в шеренге или колонне; повороты с шаговым движением.	+	+	+
<b>Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам.</b> Комбинации упражнений. Прыжковые упражнения со скакалкой.	+	+	+
<b>Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения под счет и/или под музыку.</b> Упражнения со снарядами и без снарядов: махи руками и ногами, расслабления, качения.	+	+	+

<b>Упражнения для осанки.</b> Упражнения, тренирующие мышечный корсет и формирующие прямую осанку.	+	+	+
<b>Художественная гимнастика (М,Д).</b> Махи, круги, восьмерки скакалкой, перепрыгивание через скакалку; различные прыжки; простые броски и ловля.	+	+	+
<b>Прикладная гимнастика и гимнастика на снарядах.</b> 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 вися; соскоки махом из упора спереди и упора сзади; махи на брусках в упоре и в упоре на локтях; на перекладине перемахом ног в упор верхом и обратно, подъем переворотом с махом одной ногой и толчком другой ногой (М).		+	+
<b>Акробатика.</b> 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.	+	+	+
<b>Упражнения на равновесие.</b> Различные упражнения с ходьбой и прыжками; повороты и соскоки.	+	+	+
<b>Опорный прыжок.</b> Прыжок с разбега на мостик, толчок и упор присев (на козле, коне), соскок прогнувшись с фиксацией положения приземления; прыжок ног врозь или согнув ноги.		+	+
<b>результаты</b>			
<b>В1.</b> выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (32 такта) или счет;		+	+
<b>В2.</b> прыгает со скакалкой на месте и в движении;	+	+	+
<b>В3.</b> выполняет элементы художественной гимнастики со скакалкой (Д);		+	+
<b>В4.</b> выполняет комбинацию упражнений по акробатике и на брусках;		+	+
<b>В5.</b> выполняет комбинацию упражнения на низком бревне (Д) и на перекладине (М);		+	+
<b>В6.</b> выполняет опорный прыжок (ноги врозь или согнув ноги).		+	+

<b>С. Легкая атлетика</b>			
<b>II школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>
<b>содержание</b>			
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.	+	+	+
Прыжок в длину с полного разбега с попаданием на брусок. Прыжок в высоту (перешагиванием).	+	+	+
Бросок мяча с разбега.	+	+	+
<b>результаты</b>			
<b>С1.</b> выполняет низкий старт по команде «Старт» и правильно передает эстафету в круговой эстафете;	+	+	+
<b>С2.</b> выполняет прыжок в длину с заступом и прыжок в высоту в технике перешагивания;		+	+
<b>С3.</b> выполняет бросок мяча с разбега;	+	+	+
<b>С4.</b> бежит на короткую дистанцию по команде «Старт»	+	+	+
<b>С5.</b> бежит 9 минут подряд.	+	+	+

<b>Д. Подвижные и спортивные игры (по выбору школы изучают две спортивные игры из трех)</b>			
<b>II школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>
<b>содержание</b>			
Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом. Народный мяч.	+	+	+
<b>Баскетбол.</b> 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.	+	+	+



<b>Волейбол.</b> 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.	+	+	+
<b>Футбол.</b> Остановка передачи и изучение, развитие и совершенствование техники удара. Игра 4 : 4 и 5 : 5.	+	+	+
<b>Результаты</b>			
<b>D1.</b> умеет играть в подвижные игры, имеет навыки спортивных игр, участвует в эстафетных соревнованиях с мячом.	+	+	+
<b>D2.</b> играет в народный мяч по правилам, уважает решение судьи	+	+	+
<b>D3.</b> ведет мяч между препятствиями и делает бросок мяча в баскетбольную корзину с движения;	+	+	+
<b>D4.</b> выполняет передачи сверху и снизу в паре и подачу снизу-спереди в волейболе;		+	+
<b>D5.</b> выполняет передачу и остановку мяча в футболе;	+	+	+
<b>D6.</b> играет в выбранные школой спортивные игры по упрощенным правилам.	+	+	+

<b>Е. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)</b>			
<b>II школьная ступень:</b>			
<b>содержание и результаты обучения</b>		<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>
<b>6 класс</b>			
<b>содержание</b>			
<b>Лыжи</b>			
Спуск в основной стойке и стойке отдыха. Применение разных способов подъема на склонах различной сложности. 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.			
<b>Коньки</b>			
Скольжение на коньках с различным положением рук. Перебежка влево и вправо. Торможение «плугом».	+	+	+
Старт, скольжение по дуге и финиширование.		+	+
Длительное скольжение на коньках.		+	+
Игры и эстафеты на коньках.		+	+
<b>результаты</b>			
<b>Лыжи</b>			
<b>E1.</b> ходит на лыжах с одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным коньковым ходом;			
<b>E2.</b> выполняет спуск в основной стойке и стойке отдыха;			
<b>E3.</b> выполняет поворот коньковым шагом и «полуплугом»;			
<b>E4.</b> выполняет передачу эстафеты в лыжной эстафете;			
<b>E5.</b> проходит на лыжах дистанцию 3 км (Д)/5 км (М).			
<b>Коньки</b>			
<b>E6.</b> выполняет перебежку влево и вправо;		+	+
<b>E7.</b> тормозит «плугом»;		+	+
<b>E8.</b> скользит 6 минут подряд.		+	+

<b>Ф. Ориентирование</b>			
<b>II школьная ступень:</b>			
<b>содержание и результаты обучения</b>		<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>
<b>6 класс</b>			
<b>содержание</b>			
Ландшафтные объекты, условные знаки, масштаб карты, формы рельефа (интервал между линиями разреза), определение расстояний.		+	+
Движение по линейным ориентирам. Сравнение карты и ландшафта. Определения места нахождения.		+	+

Знакомство с компасом. Упражнения на ориентирование с компасом на месте и в движении. Прохождение учебной тропы с использованием карты и компаса.		+	+
Игры по ориентированию.		+	+
<b>Результаты</b>			
<b>F1.</b> умеет ориентироваться по карте и использовать компас;		+	+
<b>F2.</b> знает основные условные знаки (10–15);		+	+
<b>F3.</b> ориентируется по заданному или нарисованному самим плану и естественным или искусственным ориентирам на заданной территории;		+	+
<b>F4.</b> учитывает, выбирая темп движения, различные типы почв, формы рельефа и препятствия;		+	+
<b>F5.</b> умеет играть в игры по ориентирования с планом, картой и без карты.		+	+

<b>Г. Танцевальные движения</b>				
<b>II школьная ступень:</b>				
<b>содержание и результаты обучения</b>		<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>
<b>содержание</b>				
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.		+	+	+
Посещение танцевальных мероприятий и отчет о них.		+	+	+
<b>Результаты</b>				
<b>G1.</b> танцует выученные парные и групповые танцы, в т.ч. эстонские танцы и танцы других народов;		+	+	+
<b>G2.</b> использует для самовыражения творческое движение.		+	+	+

<b>Н. Плавание (обязательное начальное обучение на I или II школьной ступени)</b>				
<b>II школьная ступень:</b>				
<b>содержание и результаты обучения</b>		<b>4 класс</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>
<b>содержание</b>				
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.				
<b>результаты</b>				
<b>Н1.</b> Учащийся может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле.				

**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; освоил технику включенных в предметную программу основной школы видов спорта/двигательной активности; умеет самостоятельно занимается изученными видами спорта/двигательной активности;
- 2) 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.
- 3) 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;
- 4) 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;
- 5) описывает с использованием спортивной терминологии увиденные соревнования по различным видам спорта и/или танцевальные мероприятия и свои впечатления о них;
- 6) 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, примет 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.

**Изучаемые темы на III школьной ступени:**

- A. Знания о спорте и видах двигательной активности**
- B. Гимнастика**
- C. Легкая атлетика**
- D. Подвижные и спортивные игры**
- E. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)**
- F. Ориентирование**
- G. Танцевальные движения**

<b>A. Знания о спорте и видах двигательной активности</b>			
<b>III школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>содержание</b>			
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 возникновения 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».	+	+	
<b>результаты</b>			
<b>A1.</b> объясняет значение физической активности и регулярных занятий для своего здоровья и работоспособности;	+	+	
<b>A2.</b> 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;	+	+	
<b>A3.</b> занимается двигательной активностью/спортом, соблюдая правила и регламент соревнований, уважая партнеров и помогая им, а также заботясь об окружающей среде;	+	+	
<b>A4.</b> 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;	+	+	
<b>A5.</b> 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.	+	+	

<b>В. Гимнастика</b>			
<b>III школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>содержание</b>			
<b>Строевые упражнения.</b> Построение и перестроение, размыкание и смыкание, пересечение.	+	+	
<b>Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения.</b> 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.	+	+	
<b>Упражнения для улучшения осанки.</b> 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.	+	+	
<b>Художественная гимнастика (Д).</b> Упражнения с обручем, мячом и лентой; комбинация упражнений со снарядом под музыку.	+	+	
<b>Спортивная гимнастика.</b> 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).	+	+	
<b>Акробатика.</b> Два колеса в сторону; стойка на руках.	+		
<b>Упражнения на равновесие на бревне (Д).</b> Различные шаговые комбинации; поворот на 180° с шагом вперед; поворот на 180° с махом ногой назад; подъем из полушагата с шагом вперед задней ногой; различные соскоки.	+	+	
<b>Опорный прыжок.</b> Прыжок ноги врозь и/или согнув ноги.	+	+	

Аэробика. Основные шаги аэробики. Аэробика как оздоровительный вид спорта.	+	+	
<b>результаты</b>			
<b>В1.</b> выполняет произвольную комбинацию упражнений или упражнения со снарядами под музыку;	+	+	
<b>В2.</b> выполняет комбинацию акробатических упражнений;	+	+	
<b>В3.</b> выполняет комбинацию упражнения на брусьях (М, Д), на бревне (Д)/, перекладине (М);	+	+	
<b>В4.</b> выполняет опорный прыжок (ноги врозь и/или согнув ноги)	+	+	

<b>С. Легкая атлетика</b>			
<b>III школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>содержание</b>			
Разминка перед спринтом. Круговая эстафета.	+	+	
Продолжительный бег.	+	+	
Разминка перед прыжком в длину. Прыжок в длину с полного разбега с попаданием на брусок.	+	+	
Разминка перед прыжком в высоту. Прыжок в высоту (перешагиванием). Знакомство с флопом.	+	+	
Бросок мяча с разбега (7 кл.).	+	+	
Разминка перед толканием ядра. Толкание ядра.	+	+	
<b>результаты</b>			
<b>С1.</b> выполняет прыжок в длину с полного разбега и прыжок в высоту в технике перешагивания;	+	+	
<b>С2.</b> выполняет бросок мяча (7 кл.) с разбега и толкание ядра с места и с разбега;	+	+	
<b>С3.</b> бежит на короткую дистанцию по команде «Старт»;	+	+	
<b>С4.</b> бежит 9 минут подряд (Д) / 12 минут (М).	+	+	

<b>Д. Спортивные игры (по выбору школы изучают две спортивные игры из трех)</b>			
<b>III школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>содержание</b>			
<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча, передача, ловля и бросок в корзину в движении. Прорывы с места и в движении. Обманные движения. Начальные знания о защитной игре. Регламент соревнований в баскетболе. Игра по правилам. Игра 3 : 3 и 5 : 5.	+	+	
<b>Волейбол.</b> Упражнения по передаче в парах и тройках. Комбинации упражнений по передаче. Подача сверху и прием подачи. Нападающий удар без прыжка и с прыжком (М) и защитная игра. Расположение игроков на площадке и перемещение для выполнения подачи. Игра по правилам.	+	+	
<b>Футбол.</b> Совершенствование элементов техники игры в футбол с помощью различных упражнений и комбинаций. Понимание различных позиций футболистов (защитник, полузащитник и нападающий) и их задач. Игра.	+	+	
<b>результаты</b>			
<b>Д1.</b> выполняет технические элементы изученных на уроках спортивных игр;	+	+	
<b>Д2.</b> совершает прорывы с места и в движении, обманные движения в баскетболе;	+	+	
<b>Д3.</b> выполняет подачу сверху, нападающий удар и его прием в волейболе;	+	+	
<b>Д4.</b> понимает задачи футболистов, играющих на разных позициях, и выполняет их во время игры;	+	+	
<b>Д5.</b> играет по правилам в две изученных спортивных играх.	+	+	

<b>Е. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)</b>			
<b>III школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>содержание</b>			
<b>Лыжи</b>			
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.			
<b>Коньки</b>			
Параллельное торможение.	+	+	
Скольжение назад. Перебежка назад.	+	+	
Длительное скольжение на коньках.		+	
<i>Рингетт и/или хоккей.</i>		+	
<b>результаты</b>			
<b>Лыжи</b>			
<b>Е1.</b> ходит на лыжах с одновременным одношажным ходом и двухшажным ходом;			
<b>Е2.</b> выполняет темповый вариант конькового хода без отталкивания палками;			
<b>Е3.</b> проходит на лыжах дистанцию 5 км (Д)/8 км (М).			
<b>Коньки</b>			
<b>Е4.</b> скользит назад и выполняет перебежку назад;		+	
<b>Е5.</b> скользит 9 минут подряд;		+	
<b>Е6.</b> играет в <i>рингетт</i> и/или хоккей на льду.		+	

<b>Ф. Ориентирование</b>			
<b>III школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>содержание</b>			
Определение общего направления и точного направления (азимута).			
Упражнения по ориентированию с картой и компасом. Детальное чтение карты – чтение и запоминание мелких объектов. Выбор наиболее подходящего варианта пути. Ориентирование на местности с картой и компасом.		+	
Самостоятельное преодоление трассы ориентирования. Описание по памяти пройденного пути и контрольных пунктов.			
Ориентирование на местности и выборочное ориентирование. Выбор подходящей нагрузки и темпа движения в зависимости от типа почвы, формы рельефа и препятствий.			
<b>результаты</b>			
<b>Ф1.</b> проходит трассу ориентирования в соответствии со своими способностями;		+	
<b>Ф2.</b> умеет определять направление с помощью компаса, читать карту и ландшафт;			
<b>Ф3.</b> умеет выбирать правильный темп и способ передвижения, а также варианты пути на местности;			
<b>Ф4.</b> умеет по памяти описывать пройденную трассу ориентирования.			

<b>Г. Танцевальные движения</b>			
<b>III школьная ступень: содержание и результаты обучения</b>			
	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>содержание</b>			
Танцы по выбору учителя в соответствии с количеством девушек и юношей в классе.	+	+	
Изучаются понятия, терминология, основные шаги и комбинации. Гендерные роли в танце.	+	+	
Творческое применение различных движений и стилей.	+	+	
Традиции и современность. Поп-культура. Танец как спорт. Танец как искусство и культура, танец как развлечение.	+	+	
<b>результаты</b>			
<b>G1.</b> танцует изученные парные и групповые танцы и комбинации из авторских танцев;	+	+	
<b>G2.</b> рассуждает о различных танцевальных стилях;	+	+	
<b>G3.</b> знает традиции эстонских праздников танца и культуры танца.	+	+	

### **Физическая познавательная среда**

- Начиная со II школьной ступени школа проводит уроки физического воспитания отдельно для мальчиков и девочек.
- Школа организует уроки в спортивных сооружениях, где есть оборудование для соответствующих предметной программе занятий.
- Можно пользоваться лыжной трассой и/или катком, трассой здоровья и бассейном.
- Для формирования навыков гигиены есть раздевалки и душевые.