

Kinnitan  
Kooli director *J. Nikitin*

Kinnitatud  
õppenõukogu otsusega №2 om 10.09.2015.

**Sillamäe Kannuka Kool**

**Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“**

**Sillamäe  
2015**

## **Общие положения**

### **1. 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.

### **2. 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) и 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.

### **3. Формирование ключевых компетенций**

Физическое воспитание формирует здоровьесберегающую ценностную компетенцию, подразумевающую здоровый и устойчивый образ жизни. Понимание того, что здоровье нужно защищать и укреплять, помогает учащемуся сделать обоснованный выбор здорового поведения. Уважение к созданным природой и человеком материальным ценностям способствует занятиям физкультурой/спортом, щадящим окружающую среду. Предупредительное и дружеское отношение к своим партнерам и уважение принципов честной игры на спортивных занятиях способствуют формированию нравственной личности.

Развитию познавательной компетенции способствует умение учащегося анализировать и оценивать уровень своих двигательных навыков и физических способностей, планировать меры по их совершенствованию. Возникший в школе интерес к физкультуре/спорту создает основу для изучения новых и подходящих видов двигательной активности активности.

Социальная компетенция подразумевает вежливое, внимательное, предупредительное и толерантное отношение к партнерам. Сотрудничество на занятиях физкультурой/спортом учит быть толерантным к различиям между людьми, считаться с ними при общении, а также самоутверждаться.

Компетенция самоидентификации – это умение оценивать свои физические способности и готовность их развивать, а также способность следить и контролировать свое поведение, вести здоровый образ жизни и избегать опасных ситуаций.

Компетенцию предприимчивости формирует умение учащегося видеть проблемы и находить им решения, ставить цели, генерировать идеи и находить подходящие средства и способы их

осуществления. На уроках физического воспитания учащийся учится анализировать уровень своих физических способностей и двигательных навыков, планировать действия и целенаправленно двигаться во имя укрепления здоровья и улучшения работоспособности. Сотрудничество с партнерами на занятиях физкультурой/спортом формирует умение справляться с жизненными ситуациями и смелость брать на себя риск.

Анализ спортивно-технических навыков, динамики показателей физической работоспособности и спортивных результатов предполагает использование учащимся математической лексики, связей и методов, способствуя формированию математической компетенции.

Коммуникативная компетенция связана с использованием спортивной и танцевальной терминологии, развитием навыков самовыражения и чтением/пониманием информационных и прикладных текстов.

### **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.

### **Интеграция с общепредметными компетенциями и другими предметными циклами**

Для интеграции физического воспитания с другими сферами существует много возможностей.

Компетенция родного языка в физическом воспитании формируется через понимание текста, создание устного и письменного текста и умения самовыражения.

Формированию компетенция иностранного языка способствует поиск нужной информации по различным источникам на иностранном языке. В разных видах спорта/физкультуры используются иностранные слова, значение которых необходимо уяснить.

Формированию художественной компетенции способствует индивидуальная и творческая трактовка видов спорта/двигательной активности, готовность находить новые и своеобразные решения для различных задач и умение видеть красоту в окружающем.

Социальная компетенция. Приобретенные на уроках физического воспитания знания о национальных и международных видах спорта/ двигательной активности расширяют кругозор учащегося. Осведомленность о здоровом образе жизни и следование его принципам способствуют формированию учащегося как активного и ответственного гражданина.

Технологическая компетенция позволяет применять научные и технические достижения в различных видах спорта/двигательной активности (спортивная техника, снаряжение и средства) и соблюдать основные принципы здорового питания.

Естественнонаучную компетенцию поддерживает понимание важности окружающей среды для двигательной активности/спорта. Физическое воспитание закрепляются знания и умения, приобретенные при изучении человековедения, биологии, физики и географии.

### **4. Сквозные темы**

Сквозная тема «Здоровье и безопасность» играет важную роль в физическом воспитании. Приобретение необходимых для здорового образа жизни знаний, представлений, умений и опыта поддерживается как предметным обучением, так и внешкольной деятельностью, а также физической и социальной познавательной средой.

Сквозная тема «Непрерывное обучение в течение всей жизни и планирование карьеры» поддерживается в физическом воспитании ориентацией учащихся быть здоровыми, в

меняющейся познавательной, жизненной и трудовой среде заботиться о повышении своей работоспособности. При обнаружении способности и интереса учащегося к какому-либо виду спорта и/или двигательной активности его нацеливают на углубленные занятия этим видом.

Сквозную тему «Среда и устойчивое развитие» в физическом воспитании помогают реализовать занятия спортом на природе, которые учат ценить окружающую среду и способствуют формированию учащегося в осведомленного в вопросах окружающей среды любителя спорта.

Сквозная тема «Гражданская инициатива и предприимчивость» поддерживается организуемыми самими учащимися внешкольными спортивными мероприятиями (спортивные и танцевальные мероприятия, соревнования, самостоятельные спортивные и тренировочные группы и т. д.).

Сквозная тема «Культурная идентификация» отражена в изучаемых на уроках физического воспитания видах спорта/движения, которые знакомят с культурой двигательной активности своей страны и других стран мира, способствуют формированию учащегося как осведомленного в вопросах культуры (ценящего родную культуру и культурное многообразие) члена общества.

Сквозная тема «Информационное общество» поддерживает учащегося в поиске нужной информации.

Сквозная тема «Технология и инновация» в физическом воспитании связана с поиском учащимся подходящего решения для конкретной задачи.

Сквозная тема «Ценности и нравственность» связана с достижением главного идеала – принципа честной игра – в физическом воспитании и внешкольной спортивной деятельности. Понимание и соблюдение действующих в спортивных занятиях правил способствует формированию учащегося как нравственную личность.

# **ПРЕДМЕТ 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) и 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.

# І 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 (см. Результаты обучения 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.

### Tunnide plaan kooliastmes

1. kl.	3 t.	35 nädalat	105 t.
2. kl.	3 t.	35 nädalat	105 t.
3. kl.	2 t.	35 nädalat	70 t.
<b>Kooliastmes</b>	<b>8 t.</b>		

## **Целевые результаты познавательной деятельности и содержание обучения**

### **Знания о спорте и видах двигательной активности**

#### **Целевые результаты познавательной деятельности**

Учащийся:

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.

#### **Содержание обучения**

## 1 класс

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<b>Знания о спорте и видах двигательной активности</b>		
<p>Важность двигательной активности и занятий спортом для здоровья человека.</p> <p>Рекомендации по двигательной активности для учащегося I школьной ступени. Занятия двигательной активностью/спортом самостоятельно и вместе со спутниками, описывание и оценивание упражнений своего спутника.</p> <p>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.</p> <p>Правила гигиены при выполнении физических упражнений. Знания об одежде, соответствующей погоде и виду спорта.</p> <p>Необходимость мытья после выполнения физических упражнений.</p>		<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь вести себя на уроке физического воспитания, занимаясь двигательной активностью/спортом в местах для спортивных занятий и передвигаясь по улице; соблюдать установленные учителем правила и требования безопасности; соблюдать правила игры; знать и соблюдать (установленные учителем) требования гигиены;</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>		
<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте,</p>	<p>шеренга колонна</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– маршировать, применяя строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д);</li> </ul>

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<p>фигурная маршрутовка.</p> <p><b>Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам.</b> Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с приставным шагом в сторону, строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д).</p> <p><b>Общенагрузочные и развивающие координацию прыжковые упражнения.</b> Прыжки ноги врозь и ножницами, упражнения на координацию.</p> <p><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.</p> <p><b>Прикладная гимнастика.</b> Лазание по шведской стенке, через препятствия и под препятствиями.</p> <p><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.</p>	<p>ходьба</p> <p>направо</p> <p>налево</p> <p>расчет по порядку</p> <p>расчет на 1, 2</p>	
<p><b>Бег, прыжки, броски</b></p>		
<p><b>Бег.</b> Положение тела при беге, беговые движения, начало и окончание бега, бег из различных исходных положений,</p>	<p>бег</p> <p>прыжки</p> <p>броски</p>	

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<p>всевозможные беговые упражнения, бег в разном темпе. Тренировка передачи эстафеты в простых эстафетных соревнованиях, маятниковая эстафета с эстафетной палочкой.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с места, приземление при прыжке в длину. Прыжки через низкие препятствия правой и левой ногой.</p> <p>Броски. Хват мяча.</p>	<p>эстафета старт финиш</p>	
<b>Подвижные игры</b>		
<p><b>Игры с бегом и прыжками.</b> Игры (с посильными средствами) с бросанием, метанием и толканием. Подвижные игры на улице/местности.</p> <p><b>Движение</b> (бег, остановки, смены направления) <b>с мячом и без мяча.</b></p> <p>Упражнения по владению мячом: отскоки, ведение, бросание, передача и ловля.</p> <p><b>Подвижные игры,</b> подготавливающие к спортивным играм.</p>	<p>подвижные игры</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играть с ними в подвижные игры;</li> </ul>
<b>Танцевальное движение</b>		
<p>Эстонские традиционные песенные игры и танцы; простые танцевальные приемы и шаги.</p> <p>Движение в помещении с использованием различных направлений, уровней и танцевальных рисунков в одиночку, в паре и в группе.</p> <p>Шаги и движения, упражнения на ритм и координацию согласно характеру музыки.</p>	<p>ритм подскок боковой галоп (приставной шаг) хоровод танец</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– играть/танцевать изученные эстонские песенные игры;</li> <li>– двигаться в такт музыке, ритму, звуку.</li> </ul>

## 2 класс

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<b>Знания о спорте и видах двигательной активности</b>		
<p>Занятия двигательной активностью/спортом самостоятельно и вместе со спутниками, описывание и оценивание упражнений своего спутника.</p> <p>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.</p> <p>Правила гигиены при выполнении физических упражнений. Знания об одежде, соответствующей погоде и виду спорта. Необходимость мытья после выполнения физических упражнений.</p>		<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь вести себя на уроке физического воспитания, занимаясь двигательной активностью/спортом в местах для спортивных занятий и передвигаясь по улице; соблюдать установленные учителем правила и требования безопасности; соблюдать правила игры; знать и соблюдать (установленные учителем) требования гигиены;</li> </ul>
<b>Гимнастика</b>		
<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте, фигурная маршировка.</p> <p><b>Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам.</b> Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с приставным шагом в сторону, строевой шаг (М)</p>	<p>шеренга колонна ходьба направо налево расчет по порядку</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– маршировать, применяя строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д);</li> </ul>

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<p>и гимнастический шаг (Д).</p> <p><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.</p> <p><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.</p> <p><b>Прикладная гимнастика.</b> Лазание по шведской стенке, наклонной скамейке, через препятствия и под препятствиями, вис стоя, висы и упоры.</p> <p><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.</p>	<p>расчет на 1, 2</p>	
<p><b>Бег, прыжки, броски</b></p> <p><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. Тренировка передачи эстафеты в простых эстафетных соревнованиях,</p>	<p>бег прыжки броски эстафета старт</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– бросать мяч с места;</li> </ul>

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<p>маятниковая эстафета с эстафетной палочкой.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с места, приземление при прыжке в длину. Прыжки через низкие препятствия правой и левой ногой.</p> <p>Броски. Хват мяча. Бросок мяча с места и двухшагового разбега.</p>	финиш	
<b>Подвижные игры</b>		
<p><b>Игры с бегом и прыжками.</b> Игры (с посильными средствами) с бросанием, метанием и толканием. Подвижные игры на улице/местности.</p> <p><b>Движение</b> (бег, остановки, смены направления) <b>с мячом и без мяча.</b></p> <p>Упражнения по владению мячом: отскоки, ведение, бросание, передача и ловля.</p> <p><b>Подвижные игры,</b> подготавливающие к спортивным играм, и эстафетные соревнования с мячом.</p>	подвижные игры	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играть с ними в подвижные игры;</li> </ul>
<b>Танцевальное движение</b>		
<p>Эстонские традиционные песенные игры и танцы; простые танцевальные приемы и шаги.</p> <p>Движение в помещении с использованием различных направлений, уровней и танцевальных рисунков в одиночку, в паре и в группе.</p> <p>Шаги и движения, упражнения на ритм и координацию согласно характеру музыки.</p>	<p>ритм</p> <p>подскок</p> <p>боковой галоп (приставной шаг)</p> <p>хоровод</p> <p>танец</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– играть/танцевать изученные эстонские песенные игры;</li> <li>– двигаться в такт музыке, ритму, звуку.</li> </ul>

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<b>Плавание</b>		
<p>Требования безопасности и порядок в бассейне и местах плавания; требования гигиены.</p> <p>Упражнения для адаптации к воде. Плавание на груди и на спине.</p>		<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле</li> </ul>

**3 класс**

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<b>Знания о спорте и видах двигательной активности</b>		
<p>Важность двигательной активности и занятий спортом для здоровья человека. Рекомендации по двигательной активности для учащегося I школьной ступени. Занятия двигательной активностью/спортом самостоятельно и вместе со спутниками, описывание и оценивание упражнений своего спутника.</p> <p>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.</p> <p>Правила гигиены при выполнении физических упражнений. Знания об одежде,</p>		<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь вести себя на уроке физического воспитания, занимаясь двигательной активностью/спортом в местах для спортивных занятий и передвигаясь по улице; соблюдать установленные учителем правила и требования безопасности; соблюдать правила игры; знать и соблюдать (установленные учителем) требования гигиены;</li> </ul>

тема, подтема	понятия	учебные результаты
соответствующей погоде и виду спорта. Необходимость мытья после выполнения физических упражнений.		
<b>Гимнастика</b>		
<p><b>Строевые упражнения.</b> Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте, фигурная маршировка.</p> <p><b>Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам.</b> Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с приставным шагом в сторону, строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д).</p> <p><b>Общенагрузочные и развивающие координацию прыжковые упражнения.</b> Прыжки ноги врозь и ножницами, упражнения на координацию.</p> <p><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.</p> <p><b>Прикладная гимнастика.</b> Лазание по шведской стенке, через препятствия и под препятствиями.</p> <p><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</p>	<p>шеренга колонна ходьба направо налево расчет по порядку расчет на 1, 2</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– маршировать, применяя строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д);</li> </ul>

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<p>скорости, преодолением препятствий и остановками, подвижные игры, развивающие равновесие.</p>		
<b>Бег, прыжки, броски</b>		
<p><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. Тренировка передачи эстафеты в простых эстафетных соревнованиях, маятниковая эстафета с эстафетной палочкой.</p> <p><b>Прыжки.</b> Прыжок в длину с места, приземление при прыжке в длину. Прыжки через низкие препятствия правой и левой ногой.</p> <p><b>Броски.</b> Хват мяча.</p>	<p>бег прыжки броски эстафета старт финиш</p>	
<b>Подвижные игры</b>		
<p><b>Игры с бегом и прыжками.</b> Игры (с посильными средствами) с бросанием, метанием и толканием. Подвижные игры на улице/местности.</p> <p><b>Движение</b> (бег, остановки, смены направления) <b>с мячом и без мяча.</b> Упражнения по владению мячом: отскоки, ведение, бросание, передача и ловля.</p> <p><b>Подвижные игры,</b> подготавливающие к спортивным играм.</p>	<p>подвижные игры</p>	<p>Учащийся должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играть с ними в подвижные игры;</li> </ul>
<b>Танцевальное движение</b>		
<p>Эстонские традиционные песенные игры и</p>	<p>ритм</p>	<p>Учащийся должен:</p>

тема, подтема	понятия	учебные результаты
<p>танцы; простые танцевальные приемы и шаги.  Движение в помещении с использованием различных направлений, уровней и танцевальных рисунков в одиночку, в паре и в группе.  Шаги и движения, упражнения на ритм и координацию согласно характеру музыки.</p>	<p>подскок  боковой галоп (приставной шаг)  хоровод  танец</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– играть/танцевать изученные эстонские песенные игры;</li> <li>– двигаться в такт музыке, ритму, звуку.</li> </ul>

## **II школьной ступени**

### **Результаты обучения**

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 движениях; 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.

## **Оценивание**

При оценивании исходят из положений общей части государственной программы обучения для основной школы. Оцениваются знания и умения учащихся, их активность и сотрудничество на уроке, прилагаемые для усвоения действий/упражнений усилия и старания на основе письменных и/или практических работ и действий, учитывая соответствие знаний и умений учащегося целям предметной программы и целевым результатам учебы. Результаты обучения оценивают словесными и цифровыми оценками. Формы проверки результатов обучения должны быть разнообразными и соответствовать целевым результатам учебы. Учащийся должен знать, что и когда оценивается, какие формы оценивания используются, каковы критерии оценивания. При оценивании письменных заданий учитывается в первую очередь содержание работы, но исправляются и ошибки в правописании, которые при оценивании не учитываются.

Оценивание учащихся с особыми образовательными потребностями, обусловленными состоянием здоровья, учитывает их участие в уроках физического воспитания. Оцениваются знания учащегося в области спорта, движения и выполнения физических упражнений. При оценивании практических навыков исходят из состояния здоровья учащегося – для оценки учащийся выполняет упрощенные варианты контрольных упражнений или упражнения, назначенные лечащим врачом. В случае если состояние здоровья учащегося не позволяет выполнить программу по физическому воспитанию, для него составляется индивидуальная учебная программа, в которой фиксируется цель обучения по физическому воспитанию, содержание обучения, целевые Результаты обучения и формы их оценивания

На II школьной ступени оценивается усвоение знаний и навыков, применение знаний и умение учащихся сотрудничать. При оценивании физических способностей наряду с результатом необходимо учитывать развитие учащегося и проделанную им работу во имя достижения результата. Учитывать следует также внешкольную физическую активность учащегося и представление им своего класса и/или школы на спортивных соревнованиях, танцевальных мероприятиях и т. п.

## **Tunnide plaan kooliastmes**

4. kl.	3 t.	35 nädalat	105 t.
5. kl.	3 t.	35 nädalat	105 t.
6. kl.	2 t.	35 nädalat	70 t.

**Kooliastmes 8 t.**

**Знания о спорте и видах двигательной активности**

**Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. объяснять важность физической активности и хорошей осанки для здоровья человека, описывать роль физической активности для здорового образа жизни и свою физическую активность/спортивное увлечение;
2. понимать необходимость выполнения требований безопасности и гигиены и соблюдать их на уроках физического воспитания и во время внешкольной деятельности; знать, как избегать опасных ситуаций при занятиях двигательной активностью, спортом и при передвижении, и что делать при несчастных случаях и менее серьезных спортивных травмах;
3. самостоятельно выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения для осанки; уметь заниматься спортом/двигательной активностью вместе со спутниками, распределять между собой задачи, договариваться о правилах игры и т. д.;
4. выполнять тест на установление физических способностей и давать оценку результатам в сравнении с достижениями прошлых лет; под руководством учителя выбирать упражнения для развития своих физических способностей и выполнять их;
5. знать терминологию изученных видов спорта/танцевальных стилей, применять ее при описании событий и уметь вести себя на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях;
6. знать, что означает честная игра в спорте;
7. обладать знаниями в области изученных видов спорта/двигательной активности, уметь назвать организуемые в Эстонии и в мире крупные соревнования, известных спортсменов и команды; знать наиболее важные факты из античных олимпийских игр.

**Содержание обучения**

**4 класс**

- 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.
- 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.
- Основные правила изучаемых видов спорта.
- Принципы честной игры в спорте.

### **5 класс**

- 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.
- 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.
- Основные правила изучаемых видов спорта.
- Принципы честной игры в спорте.

### **6 класс**

- 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.
- 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.

## **Легкая атлетика**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. выполнять низкий старт по команде «Старт» и правильную передачу эстафеты при круговой эстафете;
2. выполнять прыжок в длину с попаданием на брусок и прыжок в высоту в технике перешагивания;
3. выполнять бросание мяча с разбега;
4. бегать на короткую дистанцию по команде «Старт»;
5. бежать 9 минут подряд.

## **Содержание обучения**

### **4 класс**

- 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

### **5 класс**

- 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.

### **6 класс**

- Бег с подниманием коленей и захлестыванием голени назад.
- Начало и завершение бега.
- Бег на короткую дистанцию и предварительная разминка
- 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.

## **Гимнастика**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. выполнять комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (32 такта) или счет;
2. прыгать со скакалкой на месте и в движении;
3. выполнять элементы художественной гимнастики со скакалкой (Д);
4. выполнять комбинацию упражнений по акробатике и на брусках;
5. выполнять комбинацию упражнения на низком бревне (Д) и на перекладине (М);
6. выполнять изученный опорный прыжок (ноги врозь или согнув ноги).

### **Содержание обучения**

#### **4 класс**

#### **Строевые упражнения**

Перестроение в шеренге или колонне

#### **Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам**

Комбинации упражнений.

Прыжковые упражнения со скакалкой

#### **Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения**

Упражнения со снарядами и без снарядов: махи руками и ногами, расслабления

#### **Упражнения для осанки**

Упражнения, тренирующие мышечный корсет и формирующие прямую осанку.

#### **Прикладная гимнастика и гимнастика на снарядах**

махи в висе

#### **Акробатика**

Различные кувырки

Подводящие упражнения для стойки на голове (М);

упражнения на развитие гибкости и мост (Д)

## **Опорный прыжок**

Прыжок с разбега на мостик, толчок и упор присев,  
соскок прогнувшись с фиксацией положения приземления.

### **5 класс**

## **Строевые упражнения**

Перестроение в шеренге или колонне

## **Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам**

Комбинации упражнений.

Прыжковые упражнения со скакалкой

## **Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения**

Упражнения со снарядами и без снарядов: махи руками и ногами, расслабления

## **Упражнения для осанки**

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**

Канат: Лазание в два и три приема;

различные захваты и хваты руками;

вис с углом 90 градусов, вис вниз головой;

махи на брусьях в упоре и в упоре на локтях

## **Акробатика**

Различные кувырки

Подводящие упражнения для стойки на голове (М);

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. (Д)

### **Опорный прыжок**

Прыжок с разбега на мостик, толчок и упор присев (на козле, коне), соскок прогнувшись с фиксацией положения приземления;

прыжок ног врозь

## **6 класс**

### **Строевые упражнения**

Повороты с шаговым движением

### **Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам**

Комбинации упражнений. Прыжковые упражнения со скакалкой

### **Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения**

Упражнения со снарядами и без снарядов: махи руками и ногами, расслабления

### **Упражнения для осанки**

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**

Канат: Лазание в два и три приема; вис на согнутых коленях;

на перекладине перемах ног в упор верхом и обратно, подъем переворотом с махом одной ногой и толчком другой ногой (М).

### **Акробатика**

Различные кувырки

Подводящие упражнения для стойки на голове (М);

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. (Д)

### **Опорный прыжок**

прыжок ног врозь или согнув ноги.

### **Подвижные игры**

#### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. уметь играть в подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и участвовать в эстафетных соревнованиях с мячом.
2. играть в народный мяч по правилам и соглашаться с решением судьи.

#### **Содержание обучения**

##### **4 класс**

Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры.

Эстафетные соревнования с мячом.

Народный мяч.

##### **5 класс**

Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры.

Эстафетные соревнования с мячом.

Народный мяч.

##### **6 класс**

Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры.

Эстафетные соревнования с мячом.

## **Баскетбол**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен вести мяч между препятствиями и бросать мяч с шагов в корзину в баскетболе.

### **Содержание обучения**

#### **5 класс**

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.

#### **6 класс**

Хват мяча при передаче, ловле и забрасывании.

Ведение мяча, передача и бросок в корзину.

Бросок с шагов в корзину.

Положение тела при защите.

Ознакомление с правилами игры в баскетбол.

Игра по упрощенным правилам.

## **Волейбол**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен выполнять передачи сверху и снизу в парах и подачу снизу-спереди в волейболе.

### **Содержание обучения**

#### **5 класс**

Подготовительные упражнения с волейбольным мячом.

Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах.

*Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“*

Подача снизу-спереди.

Перекидбол.

Волейбол с тремя бросками.

Мини-волейбол.

### **6 класс**

Подготовительные упражнения с волейбольным мячом.

Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах.

Подача снизу-спереди.

Перекидбол.

Волейбол с тремя бросками.

Мини-волейбол.

### **Катание на лыжах**

#### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. кататься на лыжах с одновременным одношажным ходом, попеременным двухшажным ходом и одновременным двухшажным коньковым ходом;
2. выполнять спуск в основной стойке и стойке отдыха;
3. выполнять поворот коньковым шагом и «полуплугом»;
4. выполнять передачу эстафеты в лыжной эстафете;
5. проходить на лыжах дистанцию 3 км (Д) /5 км (М).

#### **Содержание обучения**

##### **4 класс**

Спуск в основной стойке и стойке отдыха.

##### **5 класс**

Спуск в основной стойке и стойке отдыха.

Применение разных способов подъема на склонах различной сложности.

Одновременный одношажный ход;

попеременный двухшажный ход;

### **6 класс**

Спуск в основной стойке и стойке отдыха.

Применение разных способов подъема на склонах различной сложности.

Одновременный одношажный ход;

попеременный двухшажный ход;

Поворот коньковым шагом, «полуплугом» и торможение «полуплугом».

коньковый шаг без палок,

полуконьковый шаг на пологом спуске,

одновременный двухшажный коньковый ход.

Лыжная эстафета.

## **Ориентирование**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. уметь ориентироваться по карте и использовать компас;
2. знать основные условные знаки (10–15);
3. ориентироваться по заданному или нарисованному самим плану и заметным природным или искусственным объектам на заданной территории;
4. учитывать, выбирая темп движения, различные типы почв, формы рельефа и препятствия;
5. уметь играть в игры-ориентирование с планом, картой и без карты.

### **Содержание обучения**

#### **5 класс**

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.

Игры-ориентирование.

### **6 класс**

Ориентировочные упражнения с компасом на месте и в движении.

Прохождение учебной тропы с использованием карты и компаса.

Игры-ориентирование.

### **Танцевальные движения**

#### **Результаты обучения**

Учащийся:

1. танцует выученные парные и групповые танцы, в т. ч. эстонские танцы и танцы других народов;
2. использует для самовыражения творческое движение.

#### **Содержание обучения**

### **4 класс**

Эстонские народные и бальные танцы в паре и со сменой пары.

Соответствующие возрасту танцевальные приемы и шаги;

4-8-тактные комбинации движений и танца;

### **5 класс**

задачи пространственного восприятия

сплетение в движении

повороты и вращения.

### **6 класс**

Соответствующие возрасту танцевальные приемы и шаги

## **III школьная ступень**

### **Результаты обучения**

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, принимает 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.

## **Оценивание**

При оценивании исходят из положений общей части государственной программы обучения для основной школы. Оцениваются знания и умения учащихся, их активность и сотрудничество на уроке, прилагаемые для усвоения действий/упражнений усилия и старания на основе письменных и/или практических работ и действий, учитывая соответствие знаний и умений учащегося целям предметной программы и целевым результатам учебы. Результаты обучения оценивают словесными и цифровыми оценками. Формы проверки результатов обучения должны быть разнообразными и соответствовать целевым результатам учебы. Учащийся должен знать, что и когда оценивается, какие формы оценивания используются, каковы критерии оценивания. При оценивании письменных заданий учитывается в первую очередь содержание работы, но исправляются и ошибки в правописании, которые при оценивании не учитываются.

Оценивание учащихся с особыми образовательными потребностями, обусловленными состоянием здоровья, учитывает их участие в уроках физического воспитания. Оцениваются знания учащегося в области спорта, движения и выполнения физических упражнений. При оценивании практических навыков исходят из состояния здоровья учащегося – для оценки учащийся выполняет упрощенные варианты контрольных упражнений или упражнения, назначенные лечащим врачом. В случае если состояние здоровья учащегося не позволяет выполнить программу по физическому воспитанию, для него составляется индивидуальная учебная программа, в которой фиксируется цель обучения по физическому воспитанию, содержание обучения, целевые Результаты обучения и формы их оценивания

На III школьной ступени оценивается усвоение знаний и навыков, а также их связь с физической активностью на уроках и во время внешкольной деятельности. При оценивании знаний учащихся следует прежде всего учитывать способность учащегося применять усвоенные знания в реальной практической деятельности. При оценивании физических способностей наряду с результатом необходимо учитывать развитие учащегося и проделанную им работу во имя достижения результата. При оценивании физических способностей учитывается также самооценивание учащегося.

## **Tunnide plaan kooliastmes**

7. kl.	2 t.	35 nädalat	70 t.
8. kl.	2 t.	35 nädalat	70 t.
9. kl.	2 t.	35 nädalat	70 t.
<b>Kooliastmes</b>	<b>6 t.</b>		

## **Знания о спорте и видах двигательной активности**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. объяснять важность физической активности и регулярных занятий двигательной активностью для своего здоровья и работоспособности;
2. при выполнении физических упражнений соблюдать требования гигиены и безопасности и избегать опасных ситуаций; знать, как действовать при несчастных случаях и травмах, которые могут произойти во время занятий спортом/двигательной активностью; уметь оказывать элементарную первую помощь;
3. занимается двигательной активностью/спортом, соблюдая правила и регламент соревнований, уважая спутников и помогая им, а также заботясь об окружающей среде;
4. уметь тренироваться самостоятельно; анализировать уровень своей физической подготовки, ставя цели в занятиях двигательной активностью, находить подходящие (посильные) для себя виды спорта/двигательной активности, учиться новым навыкам двигательной активности и развивать свои физические способности;
5. активно участвовать в уроках физического воспитания, самостоятельно заниматься двигательной активностью/спортом, посещать спортивные и танцевальные мероприятия и следить за происходящим на них; уметь участвовать в соревнованиях в качестве помощника судьи.

### **Содержание обучения**

#### **7 класс**

Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности.

Рекомендации в области 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 относительно самостоятельных занятий двигательной активностью (постановка целей, выбор вида спорта/деятельности, выбор спортивного снаряжения, принципы тренировок и др.).

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».

### **8 класс**

Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности.

Рекомендации в области 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 относительно самостоятельных занятий двигательной активностью (постановка целей, выбор вида спорта/деятельности, выбор спортивного снаряжения, принципы тренировок и др.).

Развитие физической работоспособности: упражнения для развития различных 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».

### **9 класс**

Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности.

Рекомендации в области 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 относительно самостоятельных занятий двигательной активностью (постановка целей, выбор вида спорта/деятельности, выбор спортивного снаряжения, принципы тренировок и др.).

Развитие физической работоспособности: упражнения для развития различных 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».

## **Легкая атлетика**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. выполнять прыжок в длину с полного разбега и прыжок в высоту в технике перешагивания;
2. выполнять метание мяча (7 кл.) с разбега и толкание ядра с места и с разбега;
3. бегать на короткую дистанцию по команде «Старт»;
4. бежать 9 минут подряд (Д) / 12 минут (М).

### **Содержание обучения**

#### **7 класс**

Продолжительный бег.

Разминка перед спринтом.

Разминка перед прыжком в высоту.

Прыжок в высоту (перешагиванием).

Метание мяча с разбега (7 кл.).

#### **8 класс**

Продолжительный бег.

Разминка перед спринтом.

*Ainevaldkond „Kehaline kasvatus“*

Разминка перед прыжком в высоту.

Прыжок в высоту (перешагиванием).

Знакомство с флопом.

Разминка перед толканием ядра.

Толкание ядра.

### **9 класс**

Продолжительный бег.

Разминка перед спринтом.

Разминка перед прыжком в высоту.

Прыжок в высоту (перешагиванием).

Знакомство с флопом.

Разминка перед толканием ядра.

Толкание ядра.

### **Гимнастика**

#### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. выполнять изученную произвольную комбинацию упражнений или упражнений со снарядами под музыку;
2. выполнять комбинацию упражнений по акробатике;
3. выполнять комбинацию упражнения на брусьях (М, Д) и на бревне (Д) / перекладине (М);
4. выполнять изученный опорный прыжок (ноги врозь и/или согнув ноги)

#### **Содержание обучения**

### **7 класс**

#### **Строевые упражнения**

Построение и перестроение

#### **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.

### **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)**

Упражнения с обручем

### **Акробатика**

Колесо в сторону; стойка на руках с помощью.

### **Упражнения на равновесие на бревне (Д)**

Различные шаговые комбинации; поворот на 180<sup>0</sup> с шагом вперед;

различные соскоки

### **Опорный прыжок**

Прыжок ноги врозь и/или согнув ноги.

## **8 класс**

### **Строевые упражнения**

Построение и перестроение, размыкание и смыкание

### **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

### **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)**

Упражнения с обручем, мячом.

### **Спортивная гимнастика**

Подъем переворотом на брусьях с махом одной ногой и толчком второй ногой (Д)  
из упора на локтях подъем махом назад(М)

### **Акробатика**

Два колеса в сторону; стойка на руках

### **Упражнения на равновесие на бревне (Д)**

Различные шаговые комбинации, подъем из полушпагата с шагом вперед задней ногой  
различные соскоки

## **9 класс**

### **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, ягодич и приводящих мышц лопатки; растяжка для развития подвижности плечевого и бедренного сустава.

### **Художественная гимнастика (Д)**

Упражнения с обручем, мячом. Комбинация упражнений со снарядом

### **Спортивная гимнастика**

Подъем переворотом на брусьях с махом одной ногой и толчком второй ногой (Д)  
подъем переворотом на перекладине силой(М)

### **Акробатика**

Два колеса в сторону; стойка на руках

### **Упражнения на равновесие на бревне (Д)**

Различные шаговые комбинации, 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.

### **Баскетбол**

## **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. выполнять технические элементы изученных на уроках спортивных игр;
2. совершать прорывы с места и в движении и обманные движения
3. играть по правилам

## **Содержание обучения**

### **7 класс**

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.

### **8 класс**

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.

### **9 класс**

Ведение мяча, передача, ловля и бросок в корзину в движении.

Прорывы с места и в движении.

Обманные движения.

Регламент соревнований в баскетболе.

Игра по правилам. Игра 3: 3 и 5: 5.

### **Волейбол**

#### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. выполнять технические элементы изученных на уроках спортивных игр;
2. выполнять подачу сверху, нападающий удар и его прием;
3. играть по правилам.

#### **Содержание обучения**

### **7 класс**

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.

### **8 класс**

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.

### **9 класс**

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.

### **Катание на лыжах**

#### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. кататься на лыжах с одновременным одношажным ходом и двухшажным ходом;
2. выполнять темповый вариант конькового хода без отталкивания палками;
3. проходить на лыжах дистанцию 5 км (Д) /8 км (М).

#### **Содержание обучения**

### **7 класс**

Спуск в низкой стойке.

Подъем скользящим шагом.

Повороты «плугом», коньковым шагом.

Применение различных способов подъема, спуска и торможения на местности.

Одновременный одношажный и двухшажный ход.

Совершенствование и закрепление изученных техник скольжения.

### **8 класс**

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.

Совершенствование и закрепление изученных техник скольжения.

### **9 класс**

Повороты коньковым шагом, параллельный поворот и поворот «ножницами».

Применение различных способов подъема, спуска и торможения на местности.

Переход с одновременного хода на попеременный и наоборот.

Темповый вариант конькового хода без отталкивания палками.

Совершенствование и закрепление изученных техник скольжения.

## **Ориентирование**

### **Результаты обучения**

Учащийся должен:

1. проходить трассу ориентирования в соответствии со своими способностями;
2. уметь определять направление с помощью компаса, читать карту и ландшафт;
3. уметь выбирать правильный темп и способ передвижения, а также вариант пути на местности;
4. уметь по памяти описывать пройденную трассу ориентирования.

### **Содержание обучения**

#### **7 класс**

Определение общего направления и точного направления (азимута).

Упражнения по ориентированию с картой и компасом.

Ориентирование на местности с картой и компасом.

Самостоятельное преодоление трассы ориентирования.

#### **8 класс**

Определение общего направления и точного направления (азимута).

Упражнения по ориентированию с картой и компасом.

Выбор наиболее подходящего варианта пути.

Детальное чтение карты – чтение и запоминание мелких объектов.

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.

### **9 класс**

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.

### **Танцевальные движения**

#### **Результаты обучения**

Учащийся:

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.

#### **Содержание обучения**

### **7 класс**

Изучаются понятия, терминология, основные шаги и комбинации. Гендерные роли в танце.

Творческое применение различных движений и стилей.

**8 класс**

Традиции и современность. Поп-культура. Танец как спорт. Танец как искусство и культура, танец как развлечение.

**9 класс**

Танцы по выбору учителя в соответствии с количеством девушек и юношей в классе.