

1. Предметный цикл «Физическое воспитание»

1.1. 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.

1.2. Учебный предмет цикла

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

Недельное распределение уроков физического воспитания по школьным ступеням:

I школьная ступень – 8 часов
II школьная ступень – 8 часов
III школьная ступень – 6 часов

1.3. 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.

1.4. 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.

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.

1.5. Интеграция

1.5.1. 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.

1.5.2. 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.

2. Физическое воспитание

2.1. Общие положения

2.1.1. 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.

2.1.2. 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.

2.1.3. Обучающая деятельность

При планировании и организации учебной деятельности:

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

- 6) расширяют познавательную среду: природная среда, школьный двор и т.д.;
- 7) применяют разнообразную методику обучения, в т.ч. активное обучение: ролевые игры, обсуждения, проектное обучение, учебное портфолио и исследовательские работы т.д.

Обучающая деятельность на I школьной ступени:

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

Обучающая деятельности на II школьной ступени:

- 1) организованные практические упражнения на уроках и как внешкольная деятельность; самостоятельная двигательная активность и игры как внешкольная деятельность (в свободное время);
- 2) выполнение контрольных упражнений, проверка личных физических возможностей и оценивание результатов;
- 3) комментирование и отчет о личных действиях и/или действиях партнера;
- 4) чтение материалов на темы спорта, движения и здоровья;
- 5) участие в спортивных соревнованиях и/или танцевальных мероприятиях в качестве участника; наблюдение за спортивными и/или танцевальными мероприятиями по телевидению.

Обучающая деятельность III школьной ступени:

- 1) организованные и самостоятельные практические упражнения;
- 2) выполнение контрольных упражнений, проверка личных физических возможностей и оценивание результатов;
- 3) комментирование своих действий/упражнений и действий товарищей; словесные отчеты; беседы;
- 4) чтение материалов на темы спорта, движения и здоровья и анализ прочитанного;
- 5) посещение спортивных соревнований и/или танцевальных мероприятий, участие в них или помощь в проведении;

наблюдение за ходом спортивных соревнований и/или танцевальных мероприятий по различным медиаканалам.

Поскольку физическая активность учащегося является самым эффективным способом сохранения здоровья, развития и сохранения общей трудоспособности, физической формы и душевного равновесия, желательно предложить дополнительные занятия двигательной активностью и спортом за счет свободных уроков.

2.1.4. 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 учебы 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 учебы и формы их оценивания

На I школьной ступени оценивается деятельность учащегося на уроках (активность, сотрудничество, старательность, соблюдение правил,

требований гигиены и безопасности и т.п.). При оценивании представленных в качестве целевых результатов учебы двигательных умений учитывается как достигнутый уровень, так и проделанная учащимся работа по усвоению действий/упражнений.

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.

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.

2.2. I школьная ступень

2.2.1. 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.

2.2.2. Целевые результаты познавательной деятельности и содержание обучения

1. 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

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.

2. Гимнастика

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) марширует строевым шагом (М) и гимнастическим шагом (Д);
- 2) выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (16 тактов) или счет;
- 3) выполняет кувырок вперед, стойку на лопатках и кувырок назад с наклонной поверхности;
- 4) прыгает со скакалкой вперед (в течение 30 секунд).

Содержание обучения

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну, размыкание и смыкание, приветствие, расчет, повороты на месте, фигурная маршировка.

Упражнения в ходьбе, беге и прыжкам. Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба с приставным шагом в сторону, строевой шаг (М) и гимнастический шаг (Д).

Общенагрузочные и развивающие координацию прыжковые упражнения. Прыжки ноги врозь и ножницами, прыжки со скакалкой вперед с одной ноги на другую, упражнения на координацию.

Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения. Общеразвивающие гимнастические упражнения с основным положением рук, туловища и ног, упражнения без снарядов и со снарядами под счет и под музыку.

Прикладная гимнастика. Лазание по шведской стенке, наклонной скамейке, через препятствия и под препятствиями, вис стоя, висы и упоры.

Акробатические упражнения. Перекаты согнувшись и прогнувшись, упражнения для перехода в стойку на лопатках и кувырок, кувырок вперед, кувырок назад с наклонной поверхности, перекат назад в стойку на лопатках, мост, прыжок прогнувшись из положения упор присев с фиксацией положения приземления.

Упражнения на равновесие. Ходьба по линии, по скамейке и бревну с применением ступающих и беговых шагов, ходьба на носках и повороты на носках, ходьба по гимнастической скамье с изменением скорости, преодолением препятствий и остановками, подвижные игры, развивающие равновесие.

Подготовительные упражнения для опорного прыжка. Соскок, прогнувшись, с высокого снаряда с фиксацией положения приземления, упражнения для тренировки отскока от мостика.

3. Бег, прыжки, броски

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) бежит на короткую дистанцию с высокого старта по команде «Старт»;
- 2) бегом преодолевает дистанцию 1 км в темпе, соответствующем способностям учащегося;
- 3) правильно принимает эстафету в эстафетных соревнованиях и маятниковых эстафетах;
- 4) бросает мяч с места и трехшагового разбега;
- 5) выполняет с разбега прыжок в длину без заступа.

Содержание обучения

Бег. Положение тела при беге, беговые движения, начало и окончание бега, бег из различных исходных положений, всевозможные беговые упражнения, бег в разном темпе. Ускорение, продолжительный бег, выбор темпа бега, соответствующего способностям учащегося. Высокий старт по команде «Старт». Тренировка передачи эстафеты в простых эстафетных соревнованиях, маятниковая эстафета с эстафетной палочкой.

Прыжки. Прыжок в длину с места, приземление при прыжке в длину. Прыжки с разбега для тренировки навыков соединения бега и прыжка. Прыжок в длину с разбега без попадания на брусок. Прыжки через низкие препятствия правой и левой ногой. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Броски. Хват мяча. Бросок теннисного мяча сверху на точность и дальность. Бросок мяча с места и трехшагового разбега.

4. Подвижные игры

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся :

- 1) выполняет упражнения с отскоком, переносом, передачей, бросанием и ловлей различных мячей, играет в подвижные игры с мячом;
- 2) играет в народный мяч по упрощенным правилам, дружелюбен в отношении других игроков, уважает решение судьи.

Содержание обучения

Игры с бегом и прыжками. Игры (с посильными 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.

5. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)

5.1. Катание на лыжах

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) ходит на лыжах с одновременным бесшажным ходом и попеременным двухшажным ходом;
- 2) спускается с горы в основной стойке;
- 3) проходит на лыжах дистанцию 2 км (Д)/3 км (М).

Содержание обучения

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.

5.2. Коньки

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) скользит на параллельных коньках, отталкиваясь ногами;
- 2) умеет начинать и заканчивать скольжение;
- 3) скользит 4 минуты подряд.

Содержание обучения

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).

6. Танцевальные движения

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) играет/танцует выученные эстонские песенные игры;
- 2) двигается в такт музыке, ритму, звуку.

Содержание обучения

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.

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

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле.

Содержание обучения

Требования безопасности и порядок в бассейне и местах плавания; требования гигиены.

Упражнения для адаптации к воде. Плавание на груди и на спине.

2.3. II школьная ступень

2.3.1. 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 движения; 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.

2.3.2. Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности

1. Знания о спорте и видах двигательной активности

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) объясняет значение физической активности и хорошей осанки для здоровья человека, описывает роль физической активности в здоровом образе жизни и свою физическую активность/спортивное увлечение;
- 2) понимает важность выполнения требований безопасности и гигиены, соблюдает их на уроках физического воспитания и во время внешкольной деятельности; знает, как избегать опасных ситуаций на занятиях двигательной активностью, спортом и при передвижении и что делать при несчастных случаях и несерьезных спортивных травмах;
- 3) самостоятельно выполняет общеразвивающие гимнастические упражнения и упражнения для осанки; может заниматься спортом/двигательной активностью вместе с партнерами, распределять задачи, договариваться о правилах игры и т.д.;
- 4) выполняет тест на определение физических способностей и дает оценку достижениям в сравнении с результатами прошлых лет; под руководством учителя выбирает упражнения для развития своих физических способностей и выполняет их;
- 5) знает терминологию изученных видов спорта/танцевальных стилей, использует ее при описании событий, умеет вести себя на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях;
- 6) знает, что означает честная игра в спорте;
- 7) обладает знаниями по изученным видам спорта/двигательной активности, называет проводимые в Эстонии и мире крупные соревнования, известных спортсменов и команды; знает важные факты из античных Олимпийских игр.

Содержание обучения

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.

2. Гимнастика

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

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

Содержание обучения

Строевые упражнения. Перестроение в шеренге или колонне; повороты с шаговым движением.

Упражнения по ходьбе, бегу и прыжкам. Комбинации упражнений. Прыжковые упражнения со скакалкой.

Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения под счет и/или под музыку. Упражнения со снарядами и без снарядов: махи руками и ногами, расслабления, качения.

Упражнения для осанки. Упражнения, тренирующие мышечный корсет и формирующие прямую осанку.

Художественная гимнастика (Д). Махи, круги, восьмерки скакалкой, перепрыгивание через скакалку; различные прыжки; простые броски и ловля.

Прикладная гимнастика и гимнастика на снарядах. Лазание в два и три приема; различные захваты и хваты руками; вис с углом 90 градусов, вис вниз головой и вис на согнутых коленях; махи в вися; соскоки махом из упора спереди и упора сзади; махи на брусках в упоре и в упоре на локтях; на перекладине перемах ногой в упор верхом и обратно, подъем переворотом с махом одной ногой и толчком другой ногой (М).

Акробатика. Различные кувырки; стойка на голове (М) и упражнения для ее осуществления; упражнения на развитие гибкости и мост (Д); колесо в сторону; стойка на руках с поддержкой.

Упражнения на равновесие. Различные упражнения с ходьбой и прыжками; повороты и соскоки.

Опорный прыжок. Прыжок с разбега на мостик, толчок и упор присев (на козле, коне), соскок прогнувшись с фиксацией положения приземления; прыжок ног врозь или согнув ноги.

3. Легкая атлетика

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) выполняет низкий старт по команде «Старт» и правильно передает эстафету в круговой эстафете;
- 2) выполняет прыжок в длину с заступом и прыжок в высоту в технике перешагивания;
- 3) выполняет бросок мяча с разбега;
- 4) бежит на короткую дистанцию по команде «Старт»;
- 5) бежит 9 минут подряд.

Содержание обучения

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.

4. Подвижные и спортивные игры

4.1. Подвижные игры

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) умеет играть в подвижные игры, имеет навыки спортивных игр, участвует в эстафетных соревнованиях с мячом.
- 2) играет в народный мяч по правилам, уважает решение судьи.

Содержание обучения

Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом. Народный мяч.

4.2. Спортивные игры (по выбору школы изучают две спортивные игры из трех)

Целевые результаты учебы (по выбранным школой двум спортивным играм)

Учащийся:

- 1) ведет мяч между препятствиями и делает бросок мяча в баскетбольную корзину с движения;
- 2) выполняет передачи сверху и снизу в паре и подачу снизу-спереди в волейболе;
- 3) выполняет передачу и остановку мяча в футболе;
- 4) играет в выбранные школой спортивные игры по упрощенным правилам.

Содержание обучения

Баскетбол. 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. 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.

Футбол. Остановка передачи и изучение, развитие и совершенствование техники удара. Игра 4 : 4 и 5 : 5.

5. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)

5.1. Лыжи

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

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

Содержание обучения

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.

5.2. Коньки

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) выполняет перебежку влево и вправо;
- 2) тормозит «плугом»;
- 3) скользит 6 минут подряд.

Содержание обучения

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.

6. Ориентирование

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) умеет ориентироваться по карте и использовать компас;
- 2) знает основные условные знаки (10–15);
- 3) ориентируется по заданному или нарисованному самим плану и естественным или искусственным ориентирам на заданной территории;
- 4) учитывает, выбирая темп движения, различные типы почв, формы рельефа и препятствия;
- 5) умеет играть в игры по ориентирования с планом, картой и без карты.

Содержание обучения

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.

7. Танцевальные движения

Целевые результаты познавательной деятельности

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

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.

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

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся может свободно проплыть 25 метров в выбранном стиле.

Содержание обучения

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.

2.4. III школьная ступень

2.4.1. Целевые результаты познавательной деятельности

Выпускник основной школы:

- 1) описывает влияние физической активности на здоровье и работоспособность, объясняет важность регулярных занятий двигательной активностью; анализирует свою повседневную физическую активность, в т.ч. занятия двигательной активностью, и дает ей оценку;
- 2) освоил технику включенных в предметную программу основной школы видов спорта/двигательной активности; умеет самостоятельно занимается изученными видами спорта/двигательной активности;
- 3) соблюдает требования безопасности и гигиены на уроках физического воспитания, во время внешкольных спортивных мероприятий и при самостоятельных занятиях двигательной активностью, спортом и передвижении; умеет избегать опасных ситуаций и знает, что нужно делать при несчастных случаях во время занятий спортом.
- 4) выполняет контрольные упражнения и упражнения теста на определение физических способностей (в т.ч. простых тестов самоконтроля), дает оценку своим результатам; знает, какие упражнения и методы подходят для улучшения физических способностей, умет их самостоятельно выполнять;
- 5) на занятиях спортом/двигательной активностью соблюдает правила и регламент соревнований; занимается двигательной активностью/спортом, заботясь об окружающей среде, уважая своих партнеров и сотрудничая с ними; объясняет принципы честной игры в спорте и жизни;

- б) 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.

2.4.2. Содержание обучения и целевые результаты познавательной деятельности

1. Знания о спорте и видах двигательной активности

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) объясняет значение физической активности и регулярных занятий для своего здоровья и работоспособности;
- 2) при выполнении физических упражнений соблюдает требования гигиены и безопасности, избегает опасных ситуаций; знает, как действовать при несчастных случаях и травмах, которые могут произойти во время занятий спортом/двигательной активностью; умеет оказывать первую помощь;
- 3) занимается двигательной активностью/спортом, соблюдая правила и регламент соревнований, уважая партнеров и помогая им, а также заботясь об окружающей среде;
- 4) умеет тренироваться самостоятельно; анализировать уровень своей физической подготовки, ставя цели в занятиях двигательной активностью, находить подходящие (посильные) для себя виды

спорта/двигательной активности, осваивает новые навыки двигательной активности и развивает свои физические способности;

- 5) активно участвует в уроках физического воспитания, самостоятельно занимается двигательной активностью/спортом, посещает спортивные и танцевальные мероприятия, следит за происходящим на них; может участвовать в соревнованиях как помощник судьи.

Содержание обучения

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».

2. Гимнастика

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) выполняет произвольную комбинацию упражнений или упражнения со снарядами под музыку;
- 2) выполняет комбинацию акробатических упражнений;

- 3) выполняет комбинацию упражнения на брусьях (М, Д), на бревне (Д)/, перекладине (М);
- 4) выполняет опорный прыжок (ноги врозь и/или согнув ноги).

Содержание обучения

Строевые упражнения. Построение и перестроение, размыкание и смыкание, пересечение.

Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения без снарядов и со снарядами для тренировки различных мышечных групп, выбор упражнений и составление комплекса упражнений, описание общеразвивающих гимнастических упражнений. Применение общеразвивающих гимнастических упражнений в качестве разминки в различных видах спорта.

Упражнения для улучшения осанки. Упражнения для развития выносливости позвоночника; силовые упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ягодиц и приводящих мышц лопатки; растяжка для развития подвижности плечевого и бедренного сустава.

Художественная гимнастика (Д). Упражнения с обручем, мячом и лентой; комбинация упражнений со снарядом под музыку.

Спортивная гимнастика. Подъем переворотом на брусьях с махом одной ногой и толчком второй ногой (Д); из упора на локтях подъем махом назад и из седа ноги врозь кувырок вперед (М); подъем переворотом на перекладине силой; оборот «ножницами» (М).

Акробатика. Два колеса в сторону; стойка на руках.

Упражнения на равновесие на бревне (Д). Различные шаговые комбинации; поворот на 180° с шагом вперед; поворот на 180° с махом ногой назад; подъем из полушпагата с шагом вперед задней ногой; различные соскоки.

Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь и/или согнув ноги.

Аэробика. Основные шаги аэробики. Аэробика как оздоровительный вид спорта.

3. Легкая атлетика

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) выполняет прыжок в длину с полного разбега и прыжок в высоту в технике перешагивания;
- 2) выполняет бросок мяча (7 кл.) с разбега и толкание ядра с места и с разбега;
- 3) бежит на короткую дистанцию по команде «Старт»;

4) бежит 9 минут подряд (Д) / 12 минут (М).

Содержание обучения

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.

4. Спортивные игры (по выбору школы изучают две спортивные игры из трех)

Целевые результаты познавательной деятельности по двум выбранным школой спортивным играм

Учащийся:

- 1) выполняет технические элементы изученных на уроках спортивных игр;
- 2) совершает прорывы с места и в движении, обманные движения в баскетболе;
- 3) выполняет подачу сверху, нападающий удар и его прием в волейболе;
- 4) понимает задачи футболистов, играющих на разных позициях, и выполняет их во время игры;
- 5) играет по правилам в двух изученных спортивных играх.

Содержание обучения

Баскетбол. 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.

Волейбол. 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.

Футбол. Совершенствование элементов техники игры в футбол с помощью различных упражнений и комбинаций. Понимание различных позиций футболистов (защитник, полузащитник и нападающий) и их задач. Игра.

5. Зимние виды (по выбору школы лыжи или коньки)

5.1. Лыжи

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

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

Содержание обучения

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.

5.2. Коньки

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) скользит назад и выполняет перебежку назад;
- 2) скользит 9 минут подряд;
- 3) играет в *рингетт* и/или хоккей на льду.

Содержание обучения

Параллельное торможение.

Скольжение назад. Перебежка назад.

Длительное скольжение на коньках.

Рингетт и/или хоккей.

6. Ориентирование

Целевые результаты познавательной деятельности

Учащийся:

- 1) проходит трассу ориентирования в соответствии со своими способностями;

- 2) умеет определять направление с помощью компаса, читать карту и ландшафт;
- 3) умеет выбирать правильный темп и способ передвижения, а также варианты пути на местности;
- 4) умеет по памяти описывать пройденную трассу ориентирования.

Содержание обучения

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.

7. Танцевальные движения

Целевые результаты познавательной деятельности

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

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.

2.5. Физическая познавательная среда

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

Тынис Лукас
Министр образования и науки