МИНИСТЕРУЛ ЕДУКАЦИЕЙ АЛ

РЕПУБЛИЧИЙ МОЛДОВЕНЕШТЬ НИСТРЕНЕ

***Програма модел***

***ла дисчиплина «Едукация физикэ»***

***пентру институцииле де ынвэцэмынт де културэ ӂенералэ класеле 1 – 11***

***але Републичий Молдовенешть Нистрене***

**Тираспол, 2019**

**Алкэтуиторь:**

**Абрамова В. В.,** кандидат ын штиинце педагоӂиче, конференциар университар, шефул катедрей де ӂимнастикэ ши арте марциале, факултатя де едукацие физикэ ши спорт а УСН «Т.Г. Шевченко».

**Казак И.М.,** професор де едукацие физикэ, град дидактик супериор, ИМЫ «ШМКӁ №3 дин с. Чобручиу».

**Ковалева Р.Е.,** кандидат ын штиинце педагоӂиче, конференциар университар, шефул катедрей де теорие ши методика едукацией физиче ши спортулуй, факултатя де едукацие физикэ ши спорт а УСН « Т. Г. Шевченко»

**Костин С. В.,** методист принчипал ын едукацие физикэ, лектор супериор ла катедра де дисчиплине де културэ ӂенералэ ши ынвэцэмынт суплиментар а Институцией де Ынвэцэмынт де Стат «Институтул де дезволтаре а ынвэцэмынтулуй ши перфекционаря кадрелор», Прешединте ал Консилиулуй штиинцифик ши методик републикан пентру едукация физикэ, шефул ынтрунирий методиче а професорилор де едукацие физикэ дин ор. Тираспол, професор де едукацие физикэ, град дидактик супериор, ИМЫ «Личеул теоретик дин ор. Тираспол».

**Трусова О.В.,** кандидат ын штиинце педагоӂиче, конференциар университар ла катедра де теорие ши методика едукацией физиче ши спортулуй, факултатя де едукацие физикэ ши спорт а УСН « Т.Г. Шевченко», професор де едукацие физикэ, град дидактик супериор, ИМЫ «Шкоала русо – молдовеняскэ медие де културэ ӂенералэ дин с. Тырнаука».

**Филипенко А. А.,** шеф – аджункт ал департаментулуй де политичь де стат ын домениул спортулуй ши кооперэрий интернационале ал Сервичиулуй де Стат пентру спорт ал РМН.

**Штибен Л. В.,** спечиалист принчипал ал секцией де едукацие суплиментарэ ши лукру едукатив ал ДМ «Дирекция ынвэцэмынтулуй публик дин ор. Тираспол», професор де едукацие физикэ, град дидактик 1, ИМЫ «Шкоала медие №9 дин ор. Тираспол»

**НОТЭ ЕКСПЛИКАТИВЭ**

Програма модел ла дисчиплина «Едукация физикэ» ын класеле 1 – 11 есте елаборатэ ын конформитате ку:

* Ординул Министерулуй Едукацией ал Републичий Молдовенешть Нистрене дин 11 юлие 2013 №966 «Ку привире ла апробаря ши имплементаря Стандардулуй едукационал де стат ал ынвэцэмынтулуй примар ӂенерал ши Планулуй де ынвэцэмынт де базэ»;
* Ординул Министерулуй Едукацией ал Републичий Молдовенешть Нистрене 4 юлие 2016 № 787 «Ку привире ла апробаря ши имплементаря Стандардулуй едукационал де стат ал ынвэцэмынтулуй ӂенерал де базэ ал Републичий Молдовенешть Нистрене»;
* Черинцеле Стандардулуй федератив де ынвэцэмынт де стат пентру ынвэцэмынтул ӂенерал медиу, апробат прин Ординул Министерулуй Ынвэцэмынтулуй ал Федерацией Русе дин 17 май 2012 № 413 «Ку привире ла апробаря Стандардулуй федератив де ынвэцэмынт де стат пентру ынвэцэмынтул ӂенерал медиу»;
* Програма-комплекс де едукацие физикэ пентру елевий класелор 5 – 9. Ауторь: В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012, фурнизат де мануалул пентру институцииле де ынвэцэмынт ӂенерал «Едукация физикэ. Класеле 5 – 9». – М.: Просвещение, 2014;
* Програма-комплекс пентру институцииле де ынвэцэмынт ӂенерал «Едукация физикэ пентру елевий класелор 1 – 11» /Алк.: М. В. Алексеева, Т.Г. Смирнова, П. М. Артюхова, И. М. Казак, Е. И. Никитина ш. а. – Тираспол, ИСЫ ЫПО «Институтул де дезволтаре а ынвэцэмынтулуй ши перфекционаря кадрелор», 2009.

Домениул едукацией физиче инклуде атыт лекцииле де едукацие физикэ, кыт ши активитэциле мотриче екстрашколаре, организате ын кадрул институциилор де ынвэцэмынт ши ла нивел муничипал/районал/ републикан прин активитэць спортиве де масэ, конкурсурь ши компетиций. Скопул кэрора, конформ черинцелор сочиал – економиче але сочиетэций контемпоране, презинтэ промоваря дезволтэрий деплине а персоналитэций елевулуй, креаря челор май фаворабиле кондиций пентру дезвэлуиря ши дезволтаря абилитэцилор физиче ши спиритуале, аутодетерминэрий сале.

***Обьективеле спечиале де базэ але едукацией физиче ши спортулуй школар сынт урмэтоареле:***

* фортификаря ши менцинеря стэрий оптиме де сэнэтате, промоваря сэнэтэций, дезволтаря физикэ нормалэ;
* инструиря абилитэцилор моториче витале;
* дезволтаря абилитэцилор моторий витале (кондиционате ши коордонате);
* добындиря куноштинцелор нечесаре ын домениул едукацией физиче ши спортулуй;
* крештеря невоий ши капачитэций де а се окупа индепендент ку екзерчиций физиче; фаворизаря прочеселор де крештере ши де дезволтаре физикэ армониоасэ а елевилор;
* формаря компетенцелор психомотриче прин дезволтаря калитэцилор мотриче, причеперилор, деприндерилор ши капачитэцилор мотриче; дезволтаря мултилатералэ ши армониоасэ а персоналитэций, че инклуде латура когнитивэ, афективэ, волитивэ ши перфекциуня физикэ.

Ла предаря дисчиплиней се ва пуне акчент пе акчесибилитатя ши релеванца субьектелор пропусе ын аша фел ка активитэциле де едукацие физикэ сэ валорифиче ымбунэтэциря физикэ ши спиритуалэ а персоналитэций, сэ формезе мотиве пентру екзерчиций физиче систематиче, сэ дезволте релаций уманисте ши експериенцэ де комуникаре. Ӂенерация тынэрэ требуе ынвэцатэ сэ куноаскэ диверсе модалитэць де апликаре а куноштинцелор ши абилитэцилор добындите пентру а се менцине ла ун нивел ридикат де перформанцэ физикэ ши менталэ, пентру а менцине ши а промова сэнэтатя.

Лекция де едукацие физикэ есте принчипала формэ де едукацие а културий физиче ын институцииле де ынвэцэмынт ӂенерал ши есте ориентатэ спре формаря ла елевь а унуй стил сэнэтос ши актив де вяцэ кэруя ый ва рэмыне фидел пе тот паркурсул вьеций. Черинцеле де базэ але лекцией сынт: куноаштеря де кэтре елев а проприулуй органисм, моделаря луй дин пункт де ведере физик, психомотрик, морал-спиритуал ши апликаря деприндерилор формате ын скопул менцинерий ши фортификэрий сэнэтэций; формаряла ла елевь а деприндерилор ши абилитэцилор де практикаре индепендентэ а екзерчициилор физиче.

\*\*\*

Концинутул материалулуй де програмэ ал лекциилор есте формат дин доуэ пэрць принчипале: де базэ ши диференциатэ (вариабилэ (пынэ ла 15 – 20%)). Асимиларя фундаменталэ а ноциунилор де базэ але едукацией физиче есте нечесарэ пентру фиекаре елев. Фэрэ куноаштеря концинутулуй де базэ есте импосибилэ адаптаря ку сукчес ла вяцэ ын сочиетатя уманэ ши имплементаря ефективэ ын активитэциле мунчий ын виитор.

***Концинутул де базэ*,** астфел нумит нуклеул, конституе база Стандардулуй де Стат де формаре ӂенералэ ын домениул едукацией физиче ши ну депинде де партикуларитэциле реӂионале, национале ши индивидуале але елевулуй.

***Партя диференциатэ*** (вариабилэ) а програмей де едукацие физикэ есте кондиционатэ де нечеситатя де а цине конт де абилитэциле индивидуале але копиилор, де карактеристичиле национале ши локале але активитэций институциилор де ынвэцэмынт ши се елаборязэ индепендент де организацие.

Партя ынтый а програмей концине материалул пентру предаря лекциилор де едукацие физикэ. Кантитатя де тимп превэзутэ ын грила де оре (везь табелул №1) есте редатэ ын волумул де оре де ынвэцаре а анумитор компартименте каре презинтэ програма модел:

***Табелул 1***

**Репартизаря тимпулуй де студиу пентру диферите типурь де материале де програм але лекциилор де едукацие физикэ (грилэ де оре)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типул материалулуй програмулуй** | **класеле** | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |

**Партя де базэ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Базеле куноаштерий | **Ын прочесул лекциилор** | | | | | | | | | | |
| Ӂимнастика | 20 | 20 | 20 | 20 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| Атлетика ушоарэ | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Жокурь мобиле \*\* | 12 | 12 | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |
| Жокурь спортиве (волей, баскет, фотбал, хандбал) | - | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Прегэтиря пентру крос\*\*\* | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Елементе де лупте |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Ынот1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **тотал** | 54\* | 56 | 56 | 56 | 56 | 56 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1 Ын школиле унде сынт кондиций нечесаре се рекомандэ де организат окупаций ла ынот. Тимпул резерват ла студиеря ачестор теме есте (8-10 оре, дакэ едукация физикэ аре лок де 2 орь пе сэптэмынэ, 14-16 оре – респектив 3 оре пе сэптэмынэ) ачесте оре сынт резервате дин алте комартименте але програмей сау дин партя вариативэ а орелор.

**Партя вариабилэ (компонент републикан)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Легат де карактеристичь национале | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Ла алеӂеря професорулуй, елевилор сау ла детерминаря школий ынсешь, студиеря профундэ а унуя дин аспектеле спортиве. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Тотал** | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

*\*2 оре – тимп резерват (диспонибиле).*

*\*\* Пентру институцииле де ынвэцэмынт ку капачитатя де а организа лекций де ынот ын класеле 1 – 4, нумэрул де оре де жокурь ла аер либер есте де 8 оре.*

*\*\*\*Пентру институцииле де ынвэцэмынт ку капачитатя де а организа лекций де ынот ын класеле 5 – 11, нумэрул де оре де формаре ынкручишатэ есте де 10 оре.*

Елевий примеск ын тимпул лекцией сарчиниле пентру ефектуаря индепендентэ а екзерчициилор. Концинутул лор ар требуи сэ визезе дезволтаря абилитэцилор физиче, репетаря челор май симпле акциунь моторий ынвэцате ла лекций. Верификаря екзекутэрий темелор се ефектуязэ систематик.

Се рекомандэ ын тимпул лекциилор де респектат ку стриктеце черинцеле санитаро – иӂиениче стабилите, прекум ши регулиле де сигуранцэ а активитэцилор де едукацие физикэ ши спорт ын кадрул институцией де ынвэцэмынт ӂенерал. Лекцииле се десфэшоарэ, ын принчипал, ла аер либер. Елевий сынт импликаць ын спорт ын формэ ши ынкэлцэминте спортивэ: ын тимпул калд, ла температура де + 15 ши май сус – ын формэ скуртэ; ла температурь май мичь – ын костум де антренамент; ын тимпул ерний – ын хайне кореспунзэтоаре пентру кондицииле де температурэ.

Ынсушита ла дисчиплина «Едукация физикэ» есте детерминатэ де пленитудиня куноштинцелор добындите, де путеря де а стэпыни абилитэциле моторий ши де капачитатя де а ефектуа индепендент екзерчицииле физиче диспонибиле.

Активитэциле де едукацие физикэ ку елевий каре интрэ ын групул медикал спечиал де сэнэтате сынт организате конформ скрисорий инструктив – методиче а Министерулуй Едукацией ал РМН ши се десфэшоарэ сепарат ын база уней програме спечиале.

Ын партя а доуа а програмей сынт дефините активитэць физиче ши де рекреаре, каре се ефектуязэ ын реӂимул зилей де ынвэцэмынт: ӂимнастикэ ынаинте де ынчепутул прочесулуй де инструире, минуте спортиве ын тимпул лекциилор (паузе релаксанте), екзерчиций физиче ши жокурь мобиле ын тимпул рекреациилор прелунӂите, активитэць физиче зилниче ын групе ку реӂим семиинтерн (прелунӂит).

Минутеле де едукацие физикэ се десфэшоарэ ын мод облигаториу пентру елевий дин класа I пынэ ын класа а VIII-а, яр ын класеле супериоаре – ла дискреция професорилор каре предау лекцииле. Тоате челелалте активитэць, де регулэ, сынт организате ла аер либер (ын тимпул ерний – ын кондиций де температурэ кореспунзэтоаре нормелор де иӂиенэ).

Чя де-а трея парте а програмей реунеште концинутул формелор екстракурикуларе де едукацие физикэ: активитэциле елевилор ын черкурь де едукацие физикэ, секциунь спортиве, секциунь де спорт апликате милитар, групурь де прегэтире физикэ ӂенералэ. Ын институцииле де ынвэцэмынт ӂенерал пот фи креате ши групурь де прегэтире инициалэ а школилор спортиве де тинерет пентру елевий каре дореск сэ се окупе ку спортул алес. Концинутул лекциилор диферитор форме де активитате екстрашколарэ есте детерминат ын консечинцэ де вырста елевилор.

Ын чя де-а патра парте а програмей есте детерминат концинутул активитэцилор де едукацие физикэ ын масэ ши спортиве, компетициилор спортиве, ынтрунирилор туристиче ши алте ынтылнирь.

Ефикачитатя ши ефичиенца тутурор формелор де едукацие физикэ а елевилор дин школиле де културэ ӂенералэ есте асигуратэ прин ефортурь комуне: професорь де едукацие физикэ, дириӂинць, организаторул активитэций екстракурикуларе ши активитэцилор едукативе екстрашколаре, а кондукэторулуй де прегэтире милитарэ инициалэ прин атраӂеря ларгэ а активулуй спортив ши де едукацие физикэ де елевь, ши, де асеменя, спортивь ши антренорь.

Ын партя а чинчя а програмей сынт презентате черинцеле миниме пентру дотаря прочесулуй де ынвэцэмынт, каре требуе респектате, консолидате ши перфекционате перманент, база де инструире ши спорт, асигураря креэрий теренурилор спортиве, дотаря организэрий ку екипамент ши инвентар кореспунзэтор.

**Партя 1**

**РЕЗУЛТАТЕЛЕ ЕДУКАЦИОНАЛЕ, МЕТАДИСЧИПЛИНАРЕ АЛЕ ПЕРСОНАЛИТЭЦИЙ ШИ РЕЗУЛТАТЕЛЕ ДИСЧИПЛИНАРЕ АЛЕ ДИСЧИПЛИНЕЙ**

**«ЕДУКАЦИЯ ФИЗИКЭ»**

**пентру класеле 1-4**

Ын конформитате ку черинцеле Стандарделор едукацонале де стат ла резултателе де валорификаре а програмей де ынвэцэмынт примар, концинутул програмей визязэ реализаря де кэтре елевь а резултателе персонале, метадисчиплинаре ши дисчиплинаре пентру едукацие физикэ.

***Резултателе персонале де асимиларе а програмей де ынвэцэмынт де базэ ал ынвэцэмынтулуй ӂенерал примар***

1. Дезволтаря индепенденцей ши респонсабилитэций персонале пентру акциуниле лор, инклусив, ын активитатя информационалэ, пе база репрезентэрилор привинд нормеле морале, екитатя сочиалэ ши либертатя;
2. Дезволтаря абилитэцилор де коопераре ку адулць ши колеӂь ын диферите ситуаций сочиале, причеперя де а ну креа конфликте ши де а гэси солуций дин ситуаций контроверсате;
3. Формаря ла елевь а респонсабилитэций фацэ де проприя сэнэтате, де а дуче ун мод де сигур, сэнэтос, презенца мотивацией пентру мунка креативэ, лукрул пентру резултат, атитудиня атентэ фацэ де валориле материале ши спиритуале.

***Резултателе метадисчиплинаре де асимиларе а програмей де ынвэцэмынт де базэ ал ынвэцэмынтулуй ӂенерал примар***

1. Детерминаря скопулуй комун ал модалитэцилор де реализаре а ачестуя; капачитатя де а конвени асупра дистрибуцией функциилор ши ролурилор ын активитатя комунэ; де а екзерчита контролул речипрок ын активитатя комунэ; де а евалуа ын мод адекват компортаментул проприу ши ал алтора.
2. Едукаря консимцэмынтулуй конструктив ла резолваря конфликтелор прин евиденциеря интереселор пэрцилор ши а кооперэрий.

***Резултателе дисчиплинаре де асимиларе а програмей де ынвэцэмынт де базэ ал ынвэцэмынтулуй ӂенерал примар***

1. Формаря кончепциилор инициале деспре семнификация едукацией физиче пентру а промова сэнэтатя уманэ (физикэ, сочиалэ ши психолоӂикэ), деспре инфлуенцаря позитивэ асупра дезволтэрий умане (физикэ, интелектуалэ, емоционалэ, сичиалэ), деспре ролул едукацией физиче ши а сэнэтэций ка факторь реушиць ын ынвэцэмынт ши сочиализаре;
2. Апликаря деприндерилор формате ын скопул менцинерий ши фортификэрий сэнэтэций (реӂимул зилей, ӂимнастика де диминяцэ, активитэць де рекупераре, жокуриле мобиле ш.а.м.д.)
3. Формаря абилитэцилор де обсерваре систематикэ асупра стэрий сале физиче, а мэримий ефортулуй физик, а дателор де мониторизаре а сэнэтэций (крештере, греутате корпоралэ ш. а.), а индикациилор де дезволтаре а калитэцилор физиче де базэ (форцэ, рапидитате, резистенцэ, коордонаре, флексибилитате).

**МАТЕРИАЛ ДЕ ИНСТРУИРЕ ПЕНТРУ КЛАСЕЛЕ I-IV**

**КЛАСА I**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Регуль де компортамент ын сала де спорт, пе теренул де спорт. Информаций деспре реӂимул зилей ши иӂиена персоналэ. Валоаря екзерчициилор пентру сэнэтатя уманэ.

**Активитэць спортиве де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие* *–* позиция фундаменталэ; алиниерь ын линие ши ын колоанэ, десфэшурэрь де формацие ын черк; тречеря дин колоанэ кыте уну ын колоанэ кыте дой, кыте трей; ынтоарчерь пе лок; стрынӂеря ын колоанэ пе мыниле алунӂите: команда: «Пе лок ын пас – Марш!», «Ын пас – Марш», «Класа – Стоп». Десфэшурэрь де формацие ын черк.

*Екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ –* екзерчиций пентру мушкий брацелор ши умэрулуй, трункюлуй ши гытулуй, пичоарелор ши чентурий пелвине, пентру мушкий ынтрегулуй корп; екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ.

*Елементе акробатиче* –класификаря; ростоголиря прин групаре, ростоголиря ынаинте ши ынапой прин гемуит дин диферите позиций инициале (де ла гемуиря, пе шезуте, позиция кулкат пе спате, пе абдомен, ш.а.).

*Екзерчиций апликативе* –паркурсурь апликативе ку елементе де мерс (пе вырфурь, ку пас фандат (пе кэлкые), ку пас адэугат, гемуит, ку депэширя обстаколелор); ескаладэ пе план ынклинат, пе банка де ӂимнастикэ, пе скара фиксэ; тырыря пе ӂенункь ши пе коате, суб банка де ӂимнастикэ, суб «капра» де ӂимнастикэ ш.а.; екзерчиций де екилибру: пе ун супорт спортив ши пе ун супорт ынэлцат (мерсул пе банка де ӂимнастикэ ку о рэсучире ши о гемуире; пе о банкэ ынклинатэ), арункаря ши приндеря минӂий.

*Екзерчиций де данс –* пас салтат, ку пас адэугат, ын галоп.

*Прегэтире физикэ ӂенералэ* – дезволтаря флексибилитэций, форцей, абилитэциилор де коордонаре.

**Атлетика ушоарэ**

*Алергэрь 30 м*. Алергаря де сувейкэ ши вариетэциле ей.

*Сэритурь* де пе лок ши дин елан скурт, сэритурь ын лунӂиме де пе лок; ын ынэлциме дин елан, сэритурь ын адынчиме де ла ынэлцимь мичь (пынэ ла 30 чм).

*Арункаря* минӂий мичь ла дистанцэ, ын цинтэ.

**Прегэтиря пентру крос**

*Алергаря де резистенцэ ын темп униформ ши вариат ку мерсул пынэ ла 1 км.*

**Жокурь мобиле**

*Жокурь мобиле,* каре визязэ дезволтаря аӂилитэций, путерий, рапидитэций.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе индепендент ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор физиче куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ.

**КЛАСА II**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Семнификация ӂимнастичий де диминяцэ, а екзерчициилор физиче ын аер либер. Регуль иӂиениче ла ефектуаря екзерчициилор физиче. Регуль де примире а прочедурилор де апэ, бэй де аер ши соаре.

**Активитэць спортиве де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастикэ**

*Екзерчиций де формацие* *–* десфэшурэрь ши стрынӂерь ку пас адэугат; десфэшурэрь де формацие динтр-о колоанэ кыте унул ынтр-о колоанэ кыте дой, динтр-о линие ын доуэ.

*Екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ* ку минӂиле, бастонул де ӂимнастикэ, черкул.

*Елементе акробатиче –* ростоголиря ынаинте ши вариетэциле ей, стынд пе омоплаць ку пичоареле ындоите.

*Екзерчиций ла апарате де ӂимнастикэ*

*Екзерчиций апликативе –* мерсул гемуит; екзерчиций де екилибру (мерсул пе бырна де ӂимнастикэ, пэширя песте минӂь ши мутаря лор пе скаун ши бырна де ӂимнастикэ); тырыря ши пэширя (пе бырна де ӂимнастикэ ынклинатэ пынэ ла 200 ) ын сприжин пе ӂенункь, траӂеря дин позиция кулкат пе буртэ пе банка ӂимнастикэ оризонтал ши ынклинат, пэширя песте бырна де ӂимнастикэ (ынэлцимя пынэ ла 60 чм).

*Екзерчицииле де данс –* позиция а трея а пичоарелор; пашь ритмичь де данс; пашь мобиль; комбинаций де пашь де данс ынвэцаць.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря еластичитэций (мушкий статичь ай спателуй), а абилитэцилор де коодонаре.

**Атлетика ушоарэ**

*Алергэрь –* старт ыналт, алергаря ку скимбаря дирекцией; ку депэширя диферителор обстаколе, алергаре де сувейкэ 4x9 м;

*Сэритурь –* ын диферите позиций ши мишкэрь де ротацие, ку пэшире, де маре дистанцэ, ку коарда пе лок, де ла о ынэлциме де пынэ ла 40 чм.

*Арункаря –* минӂий марь ла дистанцэ, минӂий мичь ын цинтэ оризонтал ши вертикал; арункаря минӂий мичь прин прочедеул «дин спате песте умэр».

**Прегэтиря пентру крос**

*Алергаря ын алтернанцэ ку мерсул пынэ ла 1,5 км.*

**Жокурь мобиле**

*Жокурь мобиле,* каре визязэ дезволтаря аӂилитэций, путерий, рапидитэций.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе индепендент ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор физиче куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ.

**КЛАСА III**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Модул мотор. Ефектул екзерчициилор физиче асупра консолидэрий сэнэтэций, постурий. Респирация ын тимпул алергэрий ши мерсулуй.

**Активитэць спортиве де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие* *–* комензь: «Пасул ларг!», «Пас май дес!», « Пас май рар!», «Примул, ал дойля – нумэраць!»; десфэшурэрь ши стрынӂерь: тречеря ын доуэ рындурь; десфэшурэрь де формацие дин доуэ рындурь ын доуэ черкурь; депласэрь ын формаций: мишкаря пе диагоналэ, антипас, прочедеул «шарпеле».

*Екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ* – фэрэ обьекте.

*Елементе акробатиче –* ростоголиря ынапой ынтр-о групаре ку сприжин, мыниле дупэ кап; доуэ ростоголирь ынаинте; позиция пе омоплаць; «подул» де жос.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ –* екзерчиций ла апарте симпле ши ынкручишате; сэритурэ ын сприжин пе лада де ӂимнастикэ, ситуатэ трансверсал, бырнэ, банкэ.

*Екзерчиций де апликаре* – пашь ынкручишаць; ридикаря ыналтэ а шолдурилор; тырыря пе о банкэ де ӂимнастикэ ынклинатэ, ку акчент пе ӂенункь, кулкат пе буртэ; уркаря ши тырыря (бырнэ ӂимнастикэ, «калул» ӂимнастик); екзерчиций де екилибру (мерсул пе бырнэ пе деӂете, ынторсэтурь); арункаря минӂий умплуте дин позицие шезут ку пичоареле депэртате (1 кг)

*Екзерчиций де данс –* пашь де данс (пасул «Полка», етч.) ши алте комбинаций.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря еластичитэций, форцей (мушкий статичь ай спателуй), абилитэцилор де коордонаре.

**Атлетика ушоарэ**

*Алергэрь* ынтемп униформ ши вариат; алергэрь ла 30 м.

*Сэритурь* де пе ун пичор пе алтул, ку коарда, ку депласарь ын мишкаре, ла о ынэлциме де пынэ ла 50 чм.; ын лунӂиме ши ынэлциме дин елан.

*Арункаря*  уней минӂь мичь ла дистанцэ, ын пичоаре ку фаца ын дирекция арункэрий.

**Прегэтиря пентру крос**

*Алергэрь* ку алтернаря ку пас пынэ ла 2 км.

**Жокурь мобиле**, каре визязэ дезволтаря аӂилитэций, путерий, рапидитэций.

**Ынот**

Ын казул ын каре екзистэ кондиций кореспунзэтоаре де а ефектуа активитэць конформ програмей пентру класа а IV-а

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе ын тимпул ефектуэрий индепенденте а екзерчициилор физиче куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ.

**КЛАСА IV**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Валоаря де ынтэрире. Факторий натураль де ынтэрире: аер, апэ, соаре. Принчипалеле типурь ши принчипий де ынтэрире.

**Активитэць спортиве де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастикэ**

*Екзерчиций де формацие* – команда: «Аранжаре!», «Алиниере!», «Дрепць!», «Пе лок репаус!». Даря рапортулуй ынвэцэторулуй. Ынтоарчеря пе лок, де жур-ымпрежур; тречеря динтр-ун рынд ын трей прин чедаре; динтр-о колоанэ кыте унул ын колоанэ кыте трей ши кыте патру ку ынтоарчерь ын депласаре.

*Екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ ку обьекте.*

*Елементе акробатиче –* ростоголиря ынапой; варианте де ростоголирь ынаинте «подул» ку ынклинаря ынапой дин позиция пичоареле ындепэртате сау ку супорт де ла перете.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ –* атырнэрь ку пичоаре ындоите, обличе, атырнэрь пе брацеле ындоите; комбинаций де атырнэрь миксте ши симпле пе перетеле де ӂимнастикэ, баре паралеле ши де ынэлцимь диферите, бара трансверсалэ.

*Сэритурь* ку пичоареле депэртате, ку пичоареле ындоите; дин елан ку сприжин (пе салта де ӂимнастикэ, песте о «капрэ» сау ун «кал» де ӂимнастикэ) – сэритура дин елан, гемуит, ку пичоареле ындепэртате ку супортул мынилор.

*Екзерчиций де апликаре –* ридикаря пе сфоарэ ын трей етапе; екзерчиций ын екилибру (мерсул пе бырнэ, пасул салтат; ку спателе ынаинте ку пас фандат, пе вырфурь; ашезаря ку сприжин пе ӂенункь; сэритура латералэ де пе обьекте (скаунул ӂимнастик).

*Екзерчиций де данс –* комбинацие де пашь галоп ши «полка».

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря еластичитэций, абилитэцилор де витезэ, а резистенцей.

**Атлетика ушоарэ**

*Алергэрь* –60 м. Сэритурь ын ынэлциме ку елан де ла о алергаре дряптэ ши латералэ; ын лунӂиме ку елан прин прочедеул «пичоареле ындоите». Арункаря минӂий мичь прин прочедеул «дин спате песте умэр» ла дистанцэ, стынд ын позицие латералэ ын дирекция арункэрий.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря рапидитэций, абилитэцилор де витезэ ши путере, резистенцей.

**Прегэтиря пентру крос**

*Алергэрь –* пынэ ла 2 км.

**Жокурь мобиле**

*Жокурь мобиле,* каре визязэ дезволтаря аӂилитэций, путерий, рапидитэций.

**Ынот**

Екзерчиций де асимиларе ку медиул акватик. Мишкаря брацелор ши пичоарелор ын прочедееле краул де пьепт, брас, краул пе спате. Коордонаря мишкэрилор брацелор ши пичоарелор ку респирация ын прочедееле краул пе пьепт, брас, краул пе спате. Ынтоарчериле. Лэсаря ын апэ, шедеря пе марӂиня базинулуй. Старт дин апэ. Ынтоарчеря ын ынот. Сэритурь ын апэ ку пичоареле ын жос.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе индепендент ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор физиче куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ.

**Черинце привинд резултателе дезволтэрий програмей де ынвэцэмынт де базэ ал ынвэцэмынтулуй ӂенерал примар ла дисчиплина «Едукация физикэ»**

Елевий каре абсолвэ шкоала примарэ требуе сэ атингэ нивелул урмэтор ал културий физиче:

* **Куноштинце –** инфлуенца екзерчициилор физиче асупра стэрий сэнэтэций, капачитэций де мункэ; куноаштеря регулилор иӂиениче ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор физиче, ефектуаря прочедурилор де кэлире; реӂимул зилей ши реӂимул моторик; куноштинце елементаре деспре регулиле ши формеле де активитате ку екзерчиций физиче, диферите активитэць спортиве акчесибиле ын тимпул либер;
* **Прегэтиря физикэ –** демонстраря резултателор ну май жоасе декыт нивелул медиу де дезволтаре а абилитэцилор физиче де базэ (везь табелул №2);
* **Типурь де активитэць спортиве ши рекреативе –** индепендент сэ екзекуте екзерчиций де ӂимнастикэ де ынвиораре, прочедурь де темпераре, сэ апличе жокурь мобиле ши алте екзерчиций физиче рекомандате пентру чиклул примар ал школий медий де културэ ӂенералэ ку скопул де а промова сэнэтатя ши де а ымбунэтэци перформанца физикэ; екзерчитаря активитэций компетиционале ла унул дин диверселе типурь де спорт (дупэ регуль симплификате);
* **Регуль де компортамент ын тимпул активитэцилор ку екзерчиций физиче –** сэ респекте ординя, сигуранца ши нормеле де иӂиенэ; сэ се ажуте речипрок ши професорул ын тимпул орелор де курс, сэ-шь сусцинэ колеӂий каре ау резултате слабе; сэ фие чинстит, дисчиплинат, актив ын тимпул жокурилор мобиле ши ефектуэрий алтор сарчинь.

**Табелул №2**

**Нивелул де прегэтире физикэ а елевилор де вырста де ла 7 – 10 ань**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Абилитэць физиче | Екзерчиций де контрол | Вырста,  ань | Нивелул | | | | | |
| Бэеций | | | Фетеле | | |
| скэзут | медиу | ыналт | скэзут | медиу | ыналт |
| Де витезэ | Алергэрь 30 м, с | 7 | 7.4 ши май сус | 7.3 – 5.7 | 5.6 ши май сус | 7.6 ши май сус | 7.5 – 5.9 | 5.8 ши май сус |
| 8 | 7.1 | 7.0 – 5.5 | 5.4 | 7.3 | 7.2 – 5.7 | 5.6 |
| 9 | 6.8 | 6.7 – 5.2 | 5.1 | 7.0 | 6.9 – 5.4 | 5.3 |
| 10 | 6.6 | 6.5 – 5.2 | 5.1 | 6.6 | 6.5 – 5.3 | 5.2 |
| Де коордонаре | Алергаре де сувейкэ  4\*9м, с | 7 | 12.6 ши май сус | 12.5 – 12.3 | 12.2 ши май жос | 12.2 ши май сус | 12.1 – 11.9 | 11.8 ши май жос |
| 8 | 12.5 | 12.4 – 12.1 | 12.0 | 12.0 | 11.9 – 11.7 | 11.6 |
| 9 | 12.4 | 12.3 – 11.9 | 11.8 | 11.8 | 11.7 – 11.5 | 11.4 |
| 10 | 12.2 | 12.1 – 11.6 | 11.5 | 11.6 | 11.5 – 11.1 | 11.2 |
| Витезэ – форцэ | Сэритурь ын лунӂиме де пе лок, чм | 7 | 100 ши май жос | 101 – 154 | 155 ши май сус | 85 ши май жос | 86 – 149 | 150 ши май сус |
| 8 | 110 | 111 – 164 | 165 | 90 | 91 – 154 | 155 |
| 9 | 120 | 121 – 174 | 175 | 110 | 111 – 159 | 160 |
| 10 | 130 | 131 – 184 | 185 | 120 | 121 – 169 | 170 |
| Резистенцэ | Алергэрь ла 6 минуте, м | 7 | 749 ши май пуцин | 750 - 1101 | 1101 ши май сус | 500 ши май пуцин | 501 – 901 | 900 ши май сус |
| 8 | 800 | 801 - 1149 | 1150 | 550 | 551 – 949 | 950 |
| 9 | 850 | 850 - 1000 | 1200 | 600 | 601 – 999 | 1000 |
| 10 | 900 | 901 - 1249 | 1250 | 650 | 651 – 1049 | 1050 |
| Еластичитате | Аплекэрь ынаинте дин позиция шезут,чм | 7 | 1 ши май жос | 2 – 8 | 9 ши май сус | 2 ши май жос | 3 – 12 | 13 ши май сус |
| 8 | 1 | 2 – 7 | 8 | 2 | 3 – 11 | 12 |
| 9 | 1 | 2 – 7 | 8 | 2 | 3 – 12 | 13 |
| 10 | 2 | 3 – 8 | 9 | 3 | 4 – 13 | 14 |
| Де путере | Траӂеря ла барэ, (Б);  Траӂеря ла бара жоасэ (Ф), нумэрул де орь | 7 | 1 | 2 – 3 | 4 ши май сус | 2 ши май жос | 3 – 11 | 12 ши май сус |
| 8 | 1 | 2 – 3 | 4 | 3 | 4 – 13 | 14 |
| 9 | 1 | 2 – 4 | 5 | 3 | 4 – 15 | 16 |
| 10 | 1 | 2 – 4 | 5 | 4 | 5 – 17 | 18 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Ридикаря пичоарелор ындоите пынэ ла ун унгь де 900 ши май сус ку супорт пе перетеле ӂимнастик (нумэрул де орь) | 7 | 4 | 5 – 7 | 8 | 2 | 3 – 12 | 13 |
| 8 | 5 | 6 – 8 | 9 | 3 | 4 – 14 | 15 |
| 9 | 7 | 8 – 10 | 11 | 3 | 4 – 16 | 17 |
| 10 | 9 | 10 – 12 | 13 | 4 | 5 – 17 | 18 ши май сус |
|  |  |  |  |  |  |  |

**РЕЗУЛТАТЕЛЕ ЕДУКАЦИОНАЛЕ, МЕТАДИСЧИПЛИНАРЕ АЛЕ ПЕРСОНАЛИТЭЦИЙ ШИ РЕЗУЛТАТЕЛЕ ДИСЧИПЛИНАРЕ АЛЕ ДИСЧИПЛИНЕЙ**

**«ЕДУКАЦИЯ ФИЗИКЭ»**

**пентру класеле 5-9**

Ын конформитате ку черинцеле Стандарделор едукационале де стат пентру реализаря перформанцелор де асимиларе а програмулуй едукационал де базэ, концинутул програмей ла едукация физикэ визязэ реализаря де кэтре елевь а куноштинцелор персонале, метадисчиплинаре ши дисчиплинаре.

**Резултателе персонале де асимиларе а програмей едукационале де базэ ын ынвэцэмынтул ӂенерал:**

1. Дезволтаря куноштиинцей морале ши а компетенцей ла солуционаря проблемелор морале пе база алеӂерий персонале, формаря сентиментелор морале ши а компортаментулуй морал, а атитудиний конштиенте ши респонсабиле фацэ де акциуниле проприй.
2. Формаря компетенцей де комуникаре ши колабораре ку персоанеле де ачеяшь вырстэ, ку копий май марь ши май мичь, ку адулций ын прочесул едукационал, ын активитэциле сочиале, креативе, де черчетаре ши алтеле.
3. Формаря валорилор де а дуче ун мод сэнэтос де вяцэ ши сигур; асимиларя регулилор компортаментулуй индивидуал ши колектив ын кондиций де сигуранцэ, ын ситуаций де урӂенцэ, каре аменинцэ вяца ши сэнэтатя оаменилор, а регулилор де кондуитэ ын транспорт ши пе друмурь.

**Резултателе асимилэрий метадисчиплинаре а концинутулуй**

**програмей де базэ ын ынвэцэмынтул ӂенерал:**

1. Абилитатя де а планифика ын мод индепендент модалитэць де реализаре а скопурилор, инклусив обьективе алтернативе, посибилитатя де а алеӂе челе май ефичиенте кэй де реализаре а проблемелор едукационале ши когнитиве.
2. Абилитатя де а-шь корела акциуниле ку резултателе планификате, де а екзерчита контролул асупра активитэций ын прочесул де обцинере а резултатулуй, де а детермина модалитэциле де акциуне ши черинце пропусе, де а-шь коректа акциуниле ын конформитате ку ситуация ын скимбаре.
3. Абилитатя де а апречия коректитудиня ындеплинирий уней сарчинь едукационале, апречиеря капачитэцилор проприй де а резолва ачастэ сарчинэ.
4. Стэпыниря принчипиилор де аутоконтрол, де аутоапречиере, луаря дечизиилор ши пунеря ын апликаре а уней алеӂерь конштиенте ын активитэциле когнитиве ши де ынвэцэмынт.

**Резултателе дисчиплинаре але програмей едукационале де базэ ын ынвэцэмынтул ӂенерал:**

1. Ынцелеӂеря ролулуй ши семнификацией едукацией физиче ла формаря калитэцилор персонале, инклудеря активэ ын стилул де вяцэ сэнэтос, консолидаря ши менцинеря сэнэтэций индивидуале.
2. Асимиларя системулуй де куноштинце деспре ымбунэтэциря физикэ а омулуй, креаря принчипиилор пентру формаря интересулуй ла екстиндеря ши апрофундаря куноштинцелор деспре история дезволтэрий едукацией физиче, а спортулуй ши а мишкэрий олимпиче, асимиларя абилитэцилор де а алеӂе екзерчиций физиче ши де а регла активитатя физикэ пентру активитэць систематиче индепенденте ку о ориентаре функционалэ диферитэ (де ынсэнэтошире, де антренамент, де корекцие, рекреативэ ши терапеутикэ), цинынд конт де капачитэциле ши карактеристичиле индивидуале але копилулуй, планификынд концинутул ачестор активитэць, сэ се инклудэ ын реӂимул зилей де шкоалэ ши ын кадрул сэптэмыний де студий.
3. Добындиря експериенцей де организаре а активитэцилор систематиче индепенденте де едукацие физикэ ку респектаря регулилор де сигуранцэ ши де превенире а трауматисмулуй; ынсуширя абилитэцилор де а акорда примул ажутор медикал ын казул лезиунилор миноре (траумелор мичь); ымбогэциря експериенцей де активитате ын комун ла организаря ши ла десфэшураря активитэцилор де едукацие физикэ, формелор де одихнэ активэ ши де петречере а тимпулуй либер.
4. Лэрӂиря експериенцей де моноторизаре а дезволтэрий физиче ши а прегэтирий физиче; формаря абилитэцилор де черчетаре а динамичий де дезволтаре а калитэцилор физиче де базэ: апречиеря стэрий сэнэтэций ла моментул актуал а органисмулуй ши апречиеря луй ын урма ефортурилор физиче, утилизынд ефортурь физиче типиче (стандарде) ши тесте функционале. Детерминаря модурилор индивидуале де ефортурь физиче, контроларя дирекциилор, инфлуенца лор асупра органисмулуй ын тимпул екзерчициилор физиче индепенденте ку диферите ориентэрь цинтэ.
5. Формаря деприндерилор де а ефектуа комплексе де екзерчиций де дезволтаре ӂенералэ, де рекреере ши де корижаре, цинынд конт де аптитудиниле индивидуале ши де карактеристичь, старя де сэнэтате ши модул активитэций де ынвэцаре; поседаря акциунилор техниче де базэ, поседаря прочедеелор ши екзерчициилор физиче дин аспектеле де базэ але спортулуй, капачитатя де а ле утилиза ынтр-о вариетате де формэ де жокурь ши активитэць компетиционале; екстиндеря експериенцей мотриче прин екзерчиций ориентате спре дезволтаря калитэцилор физиче, спориря капачитэцилор функционале але системелор фундаментале але органисмулуй.

**МАТЕРИАЛ ДЕ ИНСТРУИРЕ ПЕНТРУ КЛАСЕЛЕ V - IX**

**КЛАСА V**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Регулиле иӂиениче але екзерчициилор физиче. Регуль пентру ефектуаря екзерчициилор, темелор пентру акасэ. Ефектуаря ӂимнастичий ынаинте де лекций, минуте де едукацие физикэ. Респирация ын тимпул екзерчициилор. Регуль де сигуранцэ ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор физиче. Алиментаря ши модул мотор ал елевилор.

**Активитэць спортиве ши де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика.**

*Екзерчиций де формацие* – депласэрь ын формаций: тречеря дин колоанэ кыте уну ын колоанэ кыте патру прин здробире ши аместекаре; тречеря дин колоанэ кыте дой ши кыте патру ын колоанэ кыте унул ши ревенире ын формация инициалэ.

*Екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ* ку обьекте ши фэрэ обьекте.

*Елементе акробатиче* – ростоголиря ынаинте ши ынапой, варианте де ростоголире; цинута пе омоплаць.

*Сэритурь ку сприжин* – пасул салтат, пасул сэрит, сэритурэ ын сприжин гемуит принтре браце (песте «капра» де ӂимнастикэ ситуатэ трансверсал, ынэлцимя – 80-100чм).

*Екзерчиций пе бырнэ* – мерсул ку пас адэугат; ынтоарчерь ын вырфул пичоарелор; ашезэрь; сэритурь ынковояте.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ* – комбинаций де атырнэрь миксте ши симпле. Атырнаре пе бара трансверсалэ жоасэ, баре паралеле ши баре де дименсиунь диферите. Ростоголиря ынаинте ши ынапой, дин гемуит ын гемуит ши ынапой дин гемуит ын депэртат. Рэстурнаре латералэ, ростоголире ынаинте ынапой, балансэрь пе браце ши валурь.

*Екзерчиций де апликаре –* кэцэрэрь пе фрынгие ын доуэ етапе; ридикаря ши транспортаря греутэцилор (апарате ӂимнастиче ши инвентар).

*Ӂимнастика ритмикэ*

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* ***–*** дезволтаря еластичитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ ши коордонаре.

**Атлетика ушоарэ**

*Старт скэзут.* Алергэрь ла дистанце скурте ши медий. Сэритурь ын ынэлциме прин прочедеул «форфекаре» ши ын лунӂиме ынтр-ун пас. Арункаря минӂий мичь прин прочедеул «дин спате песте умэр» ла дистанцэ*.*

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря рапидитэций, резистенцей, абилитэцилор де витезэ.

**Жокурь спортиве**

*Баскет* – позиций фундаментале але жукэторулуй, депласаря, оприря салтатэ, приндеря ши трансферул минӂий ку доуэ мынь де ла пьепт ын жос ши ын депласаре; менцинеря минӂий ку о мынэ де пе лок.

*Фотбалул* – мишкаря жукэторилор ку пашь ынкручишаць ши префэкуць; кондучеря минӂий, ловиря минӂий ку интериорул лабей пичорулуй, де пе лок ши дин депласаре, прелуаря минӂий ку интериорул пичорулуй, мишкаря портарулуй.

*Хандбал* – позиций фундаментале, депласэрь, оприря пасулуй; пасаря минӂий, приндеря минӂий ку доуэ мынь ши арункаря ку уна ши ку доуэ мынь де пе лок.

*Волей* – позиций фундаментале, позицииле жукэторилор, депласэриле спечиале, мишкаря, прелуаря минӂий де сус, де жос.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря искусинцей, резистенцей, витезей ши абилитэцилор де коордонаре.

**Прегэтиря пентру крос**

*Мерсул пе жос ши алергэрь пе терен де интерсекцие*. Алергэрь ын сус ши ын жос. Алтернаря мерсулуй ши а алергэрий. Алергаря де витезэ. Пасул алергэтор лансат де витезэ. *Марш спортив.* Крос пынэ ла 2,5 км. *Дезволтаря* резистенцей.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ, ын тимпул активитэцилор де сине стэтэтоаре де екзерчиций физиче.

**КЛАСА VI**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Импортанца екзерчициилор физиче ла менцинеря капачитэцилор де мункэ. Регулиле де секуритате ын тимпул ындеплинирий екзерчициилор физиче ын сала де спорт, пе теренул де спорт, ын базине ши резервоаре де апэ.

**Активитэць спортиве ши де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие* – пасул комбатат, скимбаря де формацие прин чедаря дин колоанэ.

*Екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ ын перекь*

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ* – инкурсиуне ын сприжин, ридикаря ку ростоголире ын сприжин пе ун брац ши ымпинӂеря ку челэлалт; ридикаря прин гемуит; ридикэрь: ку сприжин ынапой, ку пичоареле депэртате, ростоголире ынаите ку рэсучире, рэстурнаря латералэ. Комбинаций: атырнаре пе бара трансверсалэ жоасэ. Бэеций пе о барэ жоасэ, яр фетеле пе баре де диферите нивелурь: ыналте ши жоасе.

*Екзерчиций пе бырнэ* – вариетэць де мишкэрь (мерсул ын вырфурь деӂетелор, мобил, пас ку фаца ши ку спателе ынаинте, латерал, ын галоп); ынторсэтурь ын вырфул деӂетелор, ашезэрь; дин позиция трансверсалэ сэритура ынковоятэ де ла мижлокул ши капэтул бырней.

*Елементе акробатиче* – доуэ ростоголирь песте кап ынаинте ши ынапой, диверсе варианте де ростоголирь, комбинаций дин ростоголирь, диверсе варианте але «подулуй» де жос. «Подул» де сус, позиция ын пичоаре ынклинат ынапой ку сприжин.

*Сэритурь ку сприжин* – сэритурэ ку пичоареле ындоите песте «капрэ» (ын лэциме, ынэлциме – 100 - 110 чм).

*Ӂимнастика ритмикэ*.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря флексибилитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ, а абилитэцилор де коордонаре.

**Атлетика ушоарэ.**

*Алергэрь де витезэ*. Стартул де порнире. Алергаря пынэ ла 3 км.

*Сэритурь* ын ынэлциме ку пэшире. Сэритура ын лунӂиме прин прочедеул «пичоареле ындоите».

*Депэширя обстаколелор вертикале* ку ун супорт ши фэрэ супорт, ку атеризаре пе амбеле пичоаре ши пе ун пичор.

*Арункаря минӂий мичь* ын цинтэ оринзонталэ ши ла о дистанцэ де трей пашь ку елан.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволатря рапидитэций, резистенцей, абилитэцилор де витезэ ши коордонаре.

**Жокурь спортиве.**

*Баскет* – приндеря, цинеря, протекция ши пасаря минӂий ку доуэ мынь де ла пьепт, де пе лок ши урматэ де депласаре; пэстраря минӂий ын мишкаре ши алергаре; арункаря ла кош ку уна/ доуэ мынь де пе лок.

*Фотбал* – ловиря минӂий ку интериорул пичорулуй де пе лок ши дин депласаре, прелуаря минӂий ку интериорул лабей пичорулуй, кондучеря минӂий, оприря минӂий ку пичорул, прочедее техниче спечифиче портарулуй.

*Хандбал* – приндеря минӂий; пасаря минӂий ку о мынэ де ла умэр: де пе лок ши ын депласаре; приндеря ку доуэ мынь де пе лок ши ын депласаре; менцинеря минӂий ку мына дряптэ ши ку стынга; блокаря арункэрий; жокул портарулуй.

*Волей* – депласаря ку пас адэугат; пасаря минӂий де сус ын перекь, де пе лок ши дупэ депласаре ынаинте; примиря минӂий де жос.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря абилитэций, резистенцей, витезей ши абилитэцилор де витезэ.

**Прегэтиря пентру крос**

*Депэширя обстаколелор* пе терен, сэритурь сукчесиве пе лок, сэритура ынаинте прин прочедеул «гемуит», «фоарфекаре», прин пэшире.

*Марш спортив* пынэ ла 3 км. *Крос* – пынэ ла 3 км. Дезволтаря абилитэцилор де коордонаре.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ ын тимпул активитэцилор де сине стэтэтоаря де екзерчиций физиче.

**КЛАСА VII**

**Куноштинце деспре едукацие физикэ**

Реакция органисмулуй ла диферите активитэць физиче. Методеле принчипале де аутоконтрол. Аутоасигураря ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор физиче. Акордаря примулуй ажутор ын тимпул трауматисмулуй.

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие* – екзекутаря комензилор: «Жумэтате де вираж ла дряпта!», «Жумэтате де вираж ла стынга!», «Пас май скурт!», «Жумэтате де пас!», «Ун пас комплет!»

*Екзерчиций пентру дезволтаря физикэ армониоасэ ку обьекте*

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ* – атырнаря обликэ, гемуит, ындоит ынаинте ши ынапой, ридикаря корпулуй; бэеций: ростоголиря ын сприжин ку амбеле браце; балансэрь де браце ши валурь, ынвыртиря ынапой, сэриря. Фетеле: атырнаря ку ун брац ши ымпинӂеря ку ал дойля, ридикаря ку ростоголире ку супорт пе бара де жос, тречеря дин атырнаря де пе бара де сус пе бара де жос ку пичоареле ындоите, атырнэрь симпле ши миксте.

*Екзерчиций пе бырнэ –* тракциуня пе банка де ӂимнастикэ, пасул гемуит, депэртаря.

*Елементе акробатиче –* ростоголиря ынаинте прин цинута пе омоплаць; ростоголире ынапой ку супорт пе ун ӂенункь, яр челэлалт пичор ынапой; екилибрул пе ун пичор (дрептул/стынгул) прин прочедеул «рындуника»; елементе статиче: бэеций: цинута пе кап ку пичоареле ындоите; фетеле: ростоголире ынапой «сфоара пе жумэтате».

*Сэритурь ку сприжин* – («капра» ын лэциме; ынэлцимя -110 чм) – бэеций: сэритурэ ку пичоареле индоите; фетеле: сэритурэ ку пичоареле депэртате.

*Ӂимнастика ритмикэ*

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря еластичитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ, де коордонаре.

**Атлетика ушоарэ**

*Старт маре де груп*. Алергэрь пынэ ла 3,5 км. Сэритурь ын лунӂиме дин фугэ прин прочедеул «пичоареле ындоите» – мишкэрь але мынилор ши пичоарелор ын збор. Сэритурь ын ынэлциме дин фугэ ку пэшире; сэритурь песте обстаколе жоасе. Арункаря уней минӂь мичь (биле) ла дистанцэ де патру – шасе пашь дин фугэ, ын цинтэ дин позиция кулкат. Депэширя обстаколелор вертикале ши оризонтале.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря рапидитэций, резистенцей, абилитэцилор де витезэ ши путере.

**Жокурь спортиве**

*Баскет* – протекция минӂий ку скимбаря дирекцией ши а витезей; пасаря минӂий ку доуэ мынь де ла пьепт; арункаря минӂий ын мишкаре дупэ дой пашь; мини-баскет.

*Фотбал* – ловиря минӂий ку ширетул плин, ку ширетул интериор ши ку ширетул екстериор; кондучеря минӂий ын релацие ку ун адверсар; прелуаря минӂий ку пичорул ши ку пьептул. Куноштинце ши информаций привинд регулиле де жок.

*Хандбал* – пасаря минӂий ку о мынэ де ла умэр, приндеря ку доуэ мынь де пе лок ши ын депласаре ла диферите дистанце ши дирекций; дриблингул симплу; арункаря минӂий де сус, де жос, латерал; приндеря минӂий ын ростоголире; протекция персоналэ; Куноштинце ши информаций привинд регулиле де жок.

*Волей* – еланул пентру ловитура де атак; тречеря минӂий песте филеу, дин сэритурэ, фэрэ елан; варианте де жок ку темэ.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря аӂилитэций, резистенцей, витезей ши абилитэцилор де коордонаре.

**Прегэтиря пентру крос**

Депласаря пе терен моале, дур ши алунекос, нисип ши ярбэ. Крос пынэ ла 3,5 км. *Дезволтаря* резистенцей ши абилитэцилор де коордонаре.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ ын тимпул активитэциле де сине стэтэтоаре де екзерчиций физиче.

**КЛАСА VIII**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Ролул едукацией физиче ын дезволтаря мултилатералэ а персоналитэций. Регулиле де аутоекзекутаре а екзерчициилор де маре витезэ, асигураря унуй колег ын тимпул екзерчициилор. Даунеле фуматулуй ши ал консумулуй де алкоол.

**Активитэць спортиве ши де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие –* команда «Дрепць!», ынтоарчерь ын мишкаре ла дряпта, ла стынга.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ -* бэеций: бара трансверсалэ жоасэ – дин атырнаря ку пичоареле ындоите ын ӂенункь прин супортул пе мынь коборыре пе барэ, ридикаря ку форцэ прин ростоголире. Баре паралеле – дин позиция пе мынь (антебраце) флутурынд, ымпинӂеря ку ростоголире, пичоареле депэртате; ридикаря, супортул облик; фетеле: ку супорт де пе бара де жос тречеря ынаинте прин гемуит ши ашезаря пе бара де сус; дин атырнаре ашезаря пе бара де жос ридикаре прин имболд ку сприжин пе уна ши ымпингынд ку алта прин ростоголире ку сприжин пе бара де сус.

*Екзерчиций пе бырнэ –* пашь «Полка»; мерсул ку пас ынтинс, ку о ловитурэ де пичоаре ынаинте, ын пэрць, ынапой; сэритурь де пе барэ, стынд ынтр-ун ӂенункь цинута латералэ фацэ де бырнэ.

*Елементе акробатиче –* елементе диверсе де ростоголирь ынаинте (ын пичоаре пичоареле депэртате, пичоареле ымпреунэ, ымпингынд ун пичор, гемуит пе ун пичор фэрэ браце), ростоголире ынапой (ын групаре, ындоит, ын пичоаре пе ун ӂенункь, ал дойля пичор ынапой, ын пичоаре, ку пичоареле ындоите ын лэтурь; бэеций: стынд пе кап ши пе мынь, ымпингынд амбеле пичоаре, динтр-о мишкаре ку ун пичор, ымпингынд ку челэлалт; фетеле: «подул» ши ынтоарчеря ку сприжин пе ун ӂенункь.

*Сэритурь ку сприжин –* бэеций: сэритура ку пичоареле ындоите («капра» ын лунӂиме, ынэлциме – 110-115 чм); фетеле: сэритурэ ку пичоареле депэртате песте «капра» де ӂимнастикэ, сэритурэ ку атеризаре фиксэ де пе «калул» де ӂимнастикэ ку ынтоарчерь ла 900 ( калул ын лэциме, ынэлциме – 110 чм).

*Уркаря пе сфоарэ* – (бэеций) уркаря симплэ ши комплексэ ла витезэ; (фетеле) уркаря комплексэ прин доуэ прочедее.

*Ӂимнастика ритмикэ* – фетеле.

*Техничь де луптэ –* бэеций: техничь де луптэ пентру о позицие фаворабилэ; лупа пентру ун обьект; жокурь мобиле ку елементе де луптэ.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря еластичитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ, абилитэцилор де коордонаре.

**Атлетика ушоарэ.**

*Алергэрь пынэ ла 3,8 км*. *Старт* дин позиция кулкат. Депэширя а доуэ-трей обстаколе вертикале ши оризонтале ку супорт ши фэрэ супорт, ку атеризаре пе ун пичор ши пе доуэ.

*Сэритурь* дин фугэ ын ынэлциме ку пэшире, ын лунӂиме ку пичоареле ындоите – алергаре ши респинӂере.

*Арункаря* минӂий (билей) пе о цинтэ ын мишкаре.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря рапидитэций, резистенцей, абилитэцилор де витезэ ши путере.

**Жокурь спортиве.**

*Баскет –* арункаря либерэ: арункаря ла кош; пивотаря либерэ ши ын релацие ку ун адверсар; структурь де депласэрь спечифиче ын позиций фундаментале, ын апэраре ши ын атак; протекция персоналэ; акциунь тактиче спечифиче ын перекь; варианте де жок ку темэ.

*Фотбал* – кондучеря минӂий ын релацие ку ун адверсар, скимбаря витезей ши дирекцией; ловиря минӂий ын ростоголире; протекция ши пасаря минӂий; ловиря минӂий ку капул де пе лок ши дин депласаре; репунеря минӂий ын жок де ла линия латералэ. Варианте де жок ку темэ.

*Хандбал* – приндеря минӂий пе лок ши дин депласре; дриблингул мултиплу; арункаря ла поартэ прин сэритурэ ши пашь адэугаць де ла 7 м; техника портарулуй ын рефлектаря арункэрилор минӂиилор ын унгюриле де жос; приндеря ши репунеря минӂий ын жок, варианте де жок ку темэ.

*Волей* – трансферул мултиплу ал минӂий пе сус; паса ку доуэ мынь де сус, пречедатэ де депласаре ши оприре; ловиря минӂий ку пумнул; примиря минӂий де жос; варианте де жок ку темэ.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря аӂилитэций, резистенцей, витезей ши абилитэцилор де коордонаре.

**Прегэтиря пентру крос**

*Алергэрь пе терен акчидентат.* Алергэрь пе терен акчидентат ку скимбаря дирекцией. Крос пынэ ла 3,8 км.

*Дезволтаря аӂилитэций, коордонэрий, резистенцей.*

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ ын тимпул активитэцилор де сине стэтэтоаре де екзерчиций физиче.

**КЛАСА IX**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Инфлуенца екзерчициилор физиче асупра системелор де базэ але органисмулуй ши але корпулуй ын тимпул активитэцилор. Контролул медикал ал персоанелор каре се окупэ ку едукация физикэ. Регулиле де ындеплинире а екзерчициилор физиче де сине стэтэтор каре контрибуе ла дезволтаря резистенцей. Регуль де аутоконтрол ын тимпул екзерсэрий.

**Активитэць спортиве ши де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие* – тречеря де ла пасул пе лок ла мерсул ын колоанэ ши ынтр-о линие; реаранжаря дин колоанэ кыте унул ын колоанэ кыте дой, кыте трей, кыте патру, ынтоарчерь ын мишкаре.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ* –бэеций: бара трансверсалэ – ридикаря ку ростоголире дин елан ку сприжин; баре паралеле – дин сприжин пе мынь (антебраце) ридикаря ку ростоголире ынаинте ын сприжин, сприжинул облик, дин позиция пичоареле ындепэртате, ростоголиря ынапой ку сприжин, ымпинӂеря ын позицие кулкат ку пичоареле ындепэртате; фетеле: атырнаря гемуитэ ла бара де жос ку сприжинул пичоарелор де бара де сус ши тречеря прин ростоголире пе бара де жос; дин атырнаре ку тречеря ынаинте ку сприжин ын сус ши тречеря ынапой ын сприжин.

*Екзерчиций пе бырнэ* – сэритурь ын позиция а трея ку атеризаре фиксэ, тречеря дин позиция дрепт ын реверанцэ (лэсаря пе вине), позиция ынтр-ун пичор, ал дойля пичор пуцин ынапой ын вырфул деӂетелор.

*Елементе акробатиче* – елементе статиче: бэеций: стынд пе кап ши пе мынь, ростоголире ынаинте прин сэритурэ де ла трей пашь ку салт; фетеле: ростоголире ынаинте ын лунӂиме, комбинаций де ростоголирь, менцинеря екилибрулуй прин прочедеул «рындуника», позиция пе омоплаць, подул, сэритурь ынковояте, пичоареле ындепэртате.

*Сэритурь де сусцинере* – бэеций: сэритурэ ку пичоареле ындоите песте «капра» де ӂимнастикэ (ын лунӂиме 115 чм); фетеле: сэритурэ латералэ песте «капра» де ӂимнастикэ ын лэциме (ынэлцимя 110 чм).

*Ӂимнастика ритмикэ* – (фетеле) елементе де екзерчиций акробатиче ку акомпаниамент музикал; (бэеций) жокурь ку елементе дин техника луптей, дин позиция инициалэ пе ун пичор, мыниле ла спате, ку ымпинӂеря умэрулуй ши а корпулуй де а ексклуде партенерул де пе ун анумит терен; лупта пентру ун обьект; траӂеря фрынгией.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря армониоасэ ши а калитэцилор мотриче (еластичитатя, коордонаря мишкэрилор, ритмичитатя).

**Атлетика ушоарэ.**

*Алергэрь*. Трансмитеря бастонулуй ла алергэрь де штафетэ. Алергэрь пынэ ла 4 км. Сэритурэ ын ынэлциме прин прочедеул «форфекаре» еланул, бэтая ши атеризаря.

Сэритурэ ын лунӂиме прин прочедеул «гемуит». Арункаря минӂий мичь дин елан ла дистанцэ (дистанца 10 м); Арункаря гренадей ла дистанцэ: бэеций: – 500 г; фетеле – 300 г.

*Трасее апликативе* – бэеций: алергаре де витезэ, стартул де жос, алергаре 20 м, лабиринт 10 м, депэширя шанцулуй де 2 м, алергаре 20 м, депэширя а доуэ обстаколе де ынэлцимя 40 чм, депэширя гардулуй де 2 м ынэлциме (ку супорт пе пьепт), алергаре 30 м; фетеле: стартул де жос, алергаре 20 м, лабиринт 10 м, депэширя шанцулуй 1-2 м, алергаре 20 м, депэширя а доуэ обстаколе ынэлциме 40 чм, алергаре 30м.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря форцелор мотриче (рапидитатя, аӂилитатя, резистенца, абилитатя де витезэ ши путере).

**Жокурь спортиве.**

*Баскет* – пасаря минӂий дин депласаре; кондучеря алтернативэ а минӂий ку мына дряптэ ши стынгэ; системул де апэраре персоналэ; варианте де жок ку теме; бэеций: арункаря минӂий ын кош ку о мынэ, ку доуэ де ла кап ын салт.

*Фотбал* – ловиря минӂий ын збор ку ширетул инфериор; мишкэрь ыншелэтоаре; оприря минӂий ку ширетул интериор; ловиря минӂий ку капул, арункаря минӂий дин спателе линией латерале ку пас; варианте де жок ку теме.

*Хандбал* – трансмитеря аскунсэ а минӂий; арункаря минӂий ку супорт ку ынклинация корпулуй, приндеря ши трансмитеря минӂий ын мишкаре ын перекь ши триплете ын паралел ку депласэрь; интеракциуня портарулуй ку апэрэторул; мишкэрь ыншелэтоаре ку плекаря ынтр-о парте; варианте де жок ку теме.

*Волей* – трансферул минӂий ын пряжма (филеулуй) пласей; трансферул минӂий ку сэритурэ песте (филеу) пласэ; трансферул минӂий ын пичоаре ку спателе ла партенер; прелуаря мултиплэ а минӂий де жос ку доуэ мынь; примиря минӂий сэритэ де ла (филеу) пласэ; пасаря де жос; варианте де жок ку темэ; жокул де атак ла линия дин фацэ; апэраря.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря форцелор мотриче (аӂилитатя, резистенца, витеза, абилитэциле де коордонаре).

**Прегэтиря пентру крос.**

*Алергэрь пе терен акчидентат.* Крос пынэ ла 4 км.

*Дезволтаря резистенцей.*

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

А фи капабиль сэ апличе куноштинцеле, абилитэциле ши деприндериле добындите ын тимпул лекциилор де едукацие физикэ ын тимпул активитэцилор де сине стэтэтоаре де екзерчиций физиче.

**Черинцеле пентру резултателе асимилэрий програмей едукационале де базэ ын ынвэцэмынтул ӂенерал де базэ ла дисчиплина «Едукация физикэ»**

Елевий каре абсолвэ шкоала ӂенералэ де базэ требуе сэ атингэ урмэтоареле нивелурь де едукацие физикэ персоналэ:

* **прегэтиря физикэ** – сэ арате резултате кореспунзэтоаре нивелулуй медиу де дезволтаре а абилитэцилор физиче де базэ; (везь табелул №3).
* **типурь де активитэць физиче де ынсэнэтошире** – ындеплиниря индепендентэ а екзерчициилор мотриче пентру дезволтаря рапидитэций, коордонэрий, резистенцей, еластичитэций; респектаря регулилор де сигуранцэ ши де аутоконтрол ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор;
* **активитэць спортиве** – партичипаря ла конкурсуриле де атлетикэ ушоарэ: алергэрь 60 м, сэритурэ ын лунӂиме сау ын ынэлциме дин елан, арункэрь, алергэрь де резистенцэ; партичипаря ла активитэць ын кадрул конкурсурилор ла унул динтре диверселе типурь де спорт;
* **регуль де кондуитэ ын кадрул лекциилор де едукацие физикэ** – сэ респекте нормеле де кондуитэ ын колектив; регулиле де сигуранцэ, иӂиена персоналэ ши а активитэций; ажуторул речипрок; акордул ажуторулуй професорулуй; сэ сусцинэ колеӂий каре ау прегэтире физикэ инсуфичиентэ, сэ манифесте партичипаре активэ, индепенденцэ ши путере де аутоконторл.

*Табелул 3*

**Индичий де прегэтире физикэ а елевилор де 11- 15 ань**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Аптитудинь физиче, екзерчиций де верификаре | Вырста, ань | **Нивелул** | | | | | | |
| **Бэець** | | | **Фете** | | | |
| **Скэзут** | **медиу** | **ыналт** | **скэзут** | | **медиу** | **ыналт** |
| Де витезэ,  алергэрь 30 м, с | **11** | 6.3 | 6.2-5.1 | 5.0 ши май жос | 6.4 ши май сус | | 6.3-5.2 | 5.1 ши май сус |
| 12 | 6.0 | 5.9-5.0 | 4.9 | 6.2 | | 6.1-5.1 | 5.0 |
| 13 | 5.9 | 5.8-4.9 | 4.8 | 6.3 | | 6.2-5.1 | 5.0 |
| 14 | 5.8 | 5.7-4.8 | 4.7 | 6.1 | | 6.0-5.0 | 4.9 |
| 15 | 5.5 | 5.4-4.6 | 4.5 | 6.0 | | 5.9-5.0 | 4.9 |
| Де коордонаре, алергаря де сувейкэ 4 x9 м, | **11** | 11.4 ши май сус | 11.3-10.9 | 11.0 ши май жос | 11.8 ши май сус | | 11.7-11.3 | 11.2 ши май жос |
| 12 | 11.2 | 11.1-10.8 | 10.7 | 11.7 | | 11.6-11.1 | 11.0 |
| 13 | 11.0 | 11.1-10.5 | 10.4 | 11.5 | | 11.4-10.9 | 10.8 |
| 14 | 10.7 | 10.6-10.3 | 10.2 | 11.4 | | 11.3-10.8 | 10.7 |
| 15 | 10.5 | 10.6-10.0 | 9.9 | 10.9 | | 10.8-10.7 | 10.6 |
| Сэритурь ын лунӂиме де пе лок ку елан, чм | **11**  12  13  14  15 | 140 ши май сус 145  150  160  175 | 141-194  146-199  151-204  161-209  176-219 | 195 ши май сус 200  205  210  220 | 130 ши май жос  135  140  145  155 | | 131-184  136-189  141-199  146-199  156-204 | 185 ши май сус 190  200  200  205 |
| Резистенца алергэрий,  6- минуте, м | **11**  12  13  14  15 | 900 ши май сус 950  1000  1050  1100 | 999-1299  1100-1200  1001-1399  1049-1449  1101-1499 | 1300 ши май сус 1350  1400  1450  1500 | 700 ши май жос  750  800  850  900 | | 701-1099  751-1149  801-1199  1000-1150  901-1299 | 1100 ши май сус 1150  1200  1250  1300 |
| Еластичитатя, аплекаря ынаинте дин позиция шезутэ, чм | **11**  12  13  14  15 | 2 ши май жос  2  2  3  4 | 3-9  3-9  3-8  4-10  5-11 | +10 ши май сус 10  9  11  12 | 4 ши май жос  5  6  7  7 | | 5-14  6-15  7-17  8-19  8-19 | 15 ши май сус  16  18  20  20 |
| Де путере: | | | | | | | | |
| Траӂеря ла барэ ыналтэ (М); траӂеря ла бара жоасэ (Д), нумэрул де акциунь | **11**  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 2-5  2-6  2-7  3-8  4-9 | 6 ши май сус  7  8  9  10 | 4 ши май жос  5  5  5  5 | 5-18  6-19  6-18  6-16  6-15 | | 19 ши май сус  20  19  17  16 |
| Ридикаря пичоарелор суб ун унгь де 90° ши май сус ку сприжин (де кыте орь); | **11**  12  13  14  15 | 4 ши май жос  6 ши май жос  8 ши май жос  10 ши май жос  10 ши май жос | 5-6  7-8  9-10  11-12  11-14 | 7 ши май сус  9  11  13  15 | 3 ши май жос  5  7  9  11 | 4-5  6-7  8-9  10-11  12-13 | | 6 ши май сус  8  10  12  14 |

**РЕЗУЛТАТЕЛЕ ЕДУКАЦИОНАЛЕ, МЕТАДИСЧИПЛИНАРЕ АЛЕ ПЕРСОНАЛИТЭЦИЙ ШИ РЕЗУЛТАТЕЛЕ ДИСЧИПЛИНАРЕ АЛЕ ДИСЧИПЛИНЕЙ**

**«ЕДУКАЦИЯ ФИЗИКЭ»**

**пентру класеле 10-11**

Ын конформитате ку черинцеле Стандарделор едукационале де стат пентру реализаря перформанцелор де асимиларе а програмей едукационале де базэ, концинутул програмей ла едукация физикэ визязэ реализаря де кэтре елев а куноштинцелор персонале, метадисчиплинаре ши дисчиплинаре.

**Резултателе персонале де асимиларе а програмей едукационале де базэ ын ынвэцэмынтул медиу ӂенерал:**

1. Култиваря уней атитудинь пруденте фацэ де проприя сэнэтате, нечеситатя екзерчициилор физиче ши де ынсэнэтошире
2. Поседаря технолоӂиилор модерне ын домениул едукацией спортиве ши а спортулуй; ымбогэциря експериенцей индивидуале ку активитэць де екзерчиций физиче ши а типурилор де спорт де базэ.
3. Асимиларя системулуй де куноштинце деспре едукация физикэ, ролул ши ынсемнэтатя персоналитэций ын формаря модулуй сэнэтос де вяцэ ши ориентаре сочиалэ.
4. Формаря компетенцей прин активитэць де едукацие физикэ, де сэнэтате ши спорт, поседаря деприндерилор креатоаре де коопераре прин диверсе екзерчиций физиче ын колектив.

**Резултате метадисчиплинаре але ынсуширий програмей едукационале де базэ ын ынвэцэмынтул медиу ӂенерал**

1. Кэпэтаря експериенцей де ымбунэтэцире а капачитэций де лукру, ынтэриря ши менцинеря сэнэтэций; куноаштеря ноциунилор де базэ але унуй стил сэнэтос де вяцэ.
2. Формаря прегэтирий пентру активитатя професионалэ ши сервичиул ын Форцеле Армате але РМН.
3. Поседаря елементелор де базэ ын организаря ши петречеря тимпулуй либер индивидуал, колектив ши ын сынул фамилией, партичипаря ла компетиций спортиве ын масэ.
4. Ынцелеӂеря релацией динтре обьектул де студиу ши партикуларитэциле професией ши а активитэций професионале, каре се базязэ пе куноаштеря дисчиплиней де ынвэцаре «едукация физикэ».

**Резултателе дисчиплинаре але ынсуширий програмей едукационале де базэ ын ынвэцэмынтул медиу ӂенерал**

1. Кончепция инфлуенцей системелор де сэнэтате але едукацией физиче асупра ынтэририй сэнэтэций, профилаксия болилор професионале ши а деприндерилор дэунэтоаре.
2. Куноаштеря модалитэцилор де контрол ши апречиеря дезволтэрий физиче ши а прегэтирий физиче.
3. Куноаштеря регулилор ши а модалитэцилор де планификаре а системулуй индивидуал де окупаций ку екзерчиций физиче де диферите ориентэрь.
4. Искусинца де а ефектуа индивидуал комплексе селектате де сэнэтате ши де културэ физикэ адаптивэ (медичиналэ), челе май симпле техничь де аутомасаж ши релаксаре, комплексе де екзерчиций де ӂимнастикэ ритмикэ ши атлетикэ.
5. Абилитатя де а депэши обстаколе артифичиале ши натурале, фолосинд диферите методе де мишкаре; ефектуаря техничий де асигураре ши аутоасигураре.
6. Абилитатя де а реализа колобораря креативэ ын колектив прин диверсе активитэць де едукацие физикэ.

**МАТЕРИАЛУЛ ДЕ СТУДИЙ ПЕНТРУ ЕЛЕВИЙ КЛАСЕЛОР X-XI**

**КЛАСА X (ФЕТЕ)**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Едукация физикэ ши спортул презинтэ унул динтре мижлоачеле де дезволтаре мултелатералэ а персоналитэций, прегэтиря фетелор пентру мункэ ши активитэць сочиале, дезволтаря армониоасэ а корпулуй виитоарей маме. Иӂиена фетелор ын тимпул ефектуэрий екзерчициилор физиче.

**Активитатя спортивэ де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие* *–* ынтоарчерь ын мишкаре ымпрежур.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ –* тречерядин атырнаре ын ажезаря пе бара де жос прин избутиря пичоарелор ку сприжин пе бара де сус, урматэ де коборыря пичоареле ын спынзурэтоаре; балансаре ку котурь, урматэ де ун пас прин ындоиря пичоарелор (ындоите, пичоареле депэртате) ын спынзурэтоаре; суспендаря брацелор ындоите облик; доуэ-трей ридикэрь прин ростоголире, ынвыртинду-се пе ун брац ши ымпинӂеря ку ал дойля.

*Екзерчиций пе бырнэ* *–* мерсул (ку фаца ши ку спателе ынаинте, мерсул латерал); пэширя ын галоп, «полка»; сэритурь, ымпинӂеря ку доуэ пичоаре; сэритурэ дин елан; сэритурэ прин прочедеул «гемуит» ку пичоареле ындепэртате; сэритурь мултипле (позиция ашезаре, позиция кулкат, позиция пе ун ӂенункь, позиция ашезат, позиция ашезат облик ш.а.).

*Елементе акробатиче* *–* диферите ростоголирь, варианте де «под» (пе доуэ пичоаре ши о мынэ, доуэ мынь ши ун пичор); варианте де позиций пе омоплаць (прин супорт ку мыниле дрепте, ындоиря пичоарелор, ку пичоаре депэртате (стынга, дряпта)); комбинаций компусе де екзерчиций ынсушите.

*Сэритурь де сприжин –* сэритурэ дин елан прин алергаря обликэ ку избитурэ («Калул» ын лэциме, ынэлцимя 110 чм).

*Елементе де ӂимнастикэ артистикэ* – валурь ку мыниле ши трункюл; салт ку скимбаря пичоарелор ын фацэ, салт дескис ши ынкис; ынтоарчерь ши сэритурь, екзерчиций ку черк, ку пангликэ.

*Ӂимнастика ритмикэ.*

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря еластичитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ, де коордонаре.

**Атлетика ушоарэ.**

*Алергаре де штафетэ.*  Алергэрь пынэ ла 4 км. Сэритурь ын ынэлциме ши лунӂиме дин елан – селектаря алергэрилор индивидуале. Арункаря гренадей (500 г) ын цинтэ оризонталэ.

*Прегэтрия физикэ ӂенералэ* – дезволтаря рапидитэций, аӂилитэций, абилитэцилор де витезэ ши путере.

**Жокурь спортиве**

*Баскет* *–* Мишкаря ын атак ши апэраре; пасаря минӂий ку о мынэ ши ку доуэ мынь; приндеря минӂий дин збор ку доуэ мынь ши дупэ о ревенире де ла скут; трансферул минӂий де ла кап; менцинеря минӂий ын апропиеря адверсарулуй; арункэрь ын кош; зона де апэраре; варианте де жок ку теме.

*Хадбал* – трансферул ши приндеря минӂий ын трей, ку о ревенире де пе терен; мишкаря ынкручишатэ, мишкаря ын формэ де чифра опт; акциунь тактиче колективе ын атак ши апэраре; асигураря ын апэраре; протекция зоней, варианте де жок ку теме.

*Волей* *–* примиря минӂий де жос дупэ пасаре; акциунь технико-тактиче компусе дин прелуаре, паса ши ловитура де атак; блокаря атакантулуй; пасаря латералэ ши де сус; варианте де жок ку теме.

Прегэтиря физикэ ӂенералэ – дезволтаря аӂилитэций, резистенцей, витезей, абилитэцилор де коордонаре.

**Прегэтире пентру крос.**

*Депэширя обстаколелор.* Крос пынэ ла 4 км. Дезволтаря коордонэрий, резистенцей.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

Сэ фие капабиль де а аплика куноштинцеле ши абилитэциле добындите ла лекцииле де едукацие физикэ ын тимпул ефектуэрий темелор де акасэ ши ын тимпул активитэцилор индепенденте ку екзерчицииле физиче ын скопул менцинерий ши фортификэрий сэнэтэций.

**КЛАСА X (БЭЕЦЬ)**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Едукация физикэ ши спортул презинтэ унул динтре мижлоачеле де дезволтаре мултилатералэ а персоналитэций, прегэтиря бэецилор пентру мункэ ши активитэць сочиале, сервичиул милитар. Ефектуаря индепендентэ а екзерчициилор физиче ка мижлок де ридикаре а капачитэций де мункэ.

**Активитэць спортиве ши де ынсэнэтошире**

**Ӂимнастика**

*Екзерчиций де формацие* – ынтоарчерь ын мишкэрь ымпрежур.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ –* ридикаря ку форцэ, суспендаря гемуит, ындоит, дин урмэ; ридикаря дин елан пе мынь динтр-о мишкаре ынаинте ын сприжин; сприжинул облик.

*Елементе акробатиче –* ростоголиря лунгэ песте обстаколе ла ынэлциме де 90 чм; цинута пе мынь ку ажутор; ростоголиря ынапой прин цинута пе мынь ку ажуторул куйва.

*Сэритурь ку сприжин –* сэритура ку пичоареле депэртате песте «капрэ» («кал» де ӂимнастикэ) ын ынэлциме 115-120 чм.

*Уркаря пе сфоарэ* – уркаря пе о сфоарэ ши пе доуэ фэрэ ажуторул мынилор.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря еластичитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ ши коордонаре; типурь спечифиче де резистенцэ.

**Елементе де луптэ**

Техничь *де аутоасигураре*: кэдеря латералэ, пе спате, ростоголирь ку акапараре де пе о парте пе алта, ростоголирь ынаинте песте брац ши умэр пе спате. Кэдеря пе о парте песте партенер, стынд ын ӂенункь. Техничь де луптэ ын позиция кулкат. Рэстурнаря ку атакул брацулуй пыргией. Техничь де луптэ ын пичоаре. Пьедика де динаинте. Арункаря песте коапсэ. Пьедика дин спате. Лупта де антренамент.

*Дезволтаря коордонэрий, аӂилитэций, путерий.*

**Атлетика ушоарэ**

*Алергаре де штафетэ пе дистанце диферите.*  Алергэрь пынэ ла 5 км. Сэритурь ын ынэлциме ши лунӂиме дин елан – селектаря алергэрилор индивидуале. Арункаря гренадей (700 г) ын цинтэ оризонталэ. Алергаря де дуратэ ку тречеря диферителор обстаколе – стартул де жос, алергэрь 20 м, лабиринтул 10 м, алергаря пе бырнэ, депэширя шанцулуй ку лэцимя 2 м, алергаре 20 м, депэширя гардулуй ынэлциме 2 м, тырышул 15 м, арункаря гренадей ла дистанцэ 15 м ын цинтэ 2,5х 2,5 м, алергэрь 20 м.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* *–* дезволтаря рапидитэций, абилитэций, абилитэцилор де витезэ ши путере.

**Жокурь спортиве**

*Баскет* *–* мишкаря ын атак ши апэраре, приндеря минӂий дин збор ын салт ши дупэ о ревенире де ла скут, пасаря минӂий де ла кап; арункаря минӂий ку о мынэ ши ку доуэ де ла кап; акциунь тактиче: акциунь ши контраакциунь а дой-трей жукэторь, актакул рапид ши позиционал; апэраря зоней; жок де формаре.

*Фотбал* *–* ловиря минӂий ын депласаре; пасаря минӂий ку ширетул интериор ши екстериор, ку ширетул плин ал лабей пичорулуй пе лок ши ын депласаре; прелуаря минӂий ку капул дин елан; депоседаря адверсарулуй де минӂе дин латерал прин супрапунеря пичорулуй ши ловитурий ын умэр; ун жок де формаре.

*Хандбал* – пасаря, приндеря минӂий ын трей; мишкэрь ынкручишате, мишкэрь ын формэ де чифра опт; пасаря ши приндеря минӂий ку о ревенире де пе терен; арункаря динтр-о позицие де сприжин ку резистенца апэрэторулуй; асигураря ын апэраре; протекция зоналэ; жок де формаре.

*Волей* – акциунь технико-тактиче компусе дин прелуаре, паса ши ловитура де атак; паса ши трасмитеря песте пласэ; примиря минӂий де жос ку о мынэ, ловитура де атак; блокаря; пасаря инфериоарэ ши супериоарэ; варианте де жок ку теме.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ* – дезволтаря аӂилитэций, резистенцей, витезей, абилитэцилор де коордонаре.

**Прегэтиря пентру крос**

Депэширя обстаколелелор. Крос 5-6 км. Дезволтаря коордонэрий, резистенцей.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

Сэ фие капабиль де а аплика куноштинцеле ши абилитэциле добындите ла лекцииле де едукацие физикэ ын тимпул ефектуэрий темелор де акасэ ши ын тимпул активитэцилор индепенденте ку екзерчицииле физиче ын скопул менцинерий ши фортификэрий сэнэтэций.

**КЛАСА** **XI (ФЕТЕ)**

**КУНОШТИНЦЕ ДЕСПРЕ ЕДУКАЦИЯ ФИЗИКЭ**

Едукация физикэ есте унул динтре мижлоачеле де формаре а унуй стил де вяцэ сэнэтос. Принчипииле де базэ але системулуй де едукацие физикэ. Едукация физикэ ын фамилие. Обосяла, семнеле ши мэсуриле де авертизаре. Сарчинь де антренамент ши контрол асупра ачестора ын функцие де фреквенца пулсулуй.

**Активитэць спортиве де рекупераре**

**Ӂимнастикэ**

*Екзерчиций де формацие –* реаранжаря дин колоанэ кыте унул ын колоанэ кыте дой, кыте трей, кыте патру прин ротацие ын мишкаре.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ* – салт ку елан ын зона де сприжин ши ретраӂере суб ун унгь ынаинте пе спынзурэтоаре, дин проптеле кулкат пе бара де сус ашезат пе шолдул стынг (дрепт) ку о мынэ принсэ де пилонул де сус, а доуа мынэ ынтр-о парте, шедеря суб унгь, шедеря пе коапса дряптэ (стынгэ), мына дряптэ ку агэцаре де жос дин спате ши ку елан ынаинте, сэритурэ ку рэсучире де жур ымпрежур; менцинеря екилибрулуй прин позиция «рындуникэ» пе партя де жос; комбинаций але елементелор студияте антериор.

*Екзерчиций пе бырнэ* *–*  комбинаций де елементе студияте антериор.

*Елементе акробатиче –* комбинаций де елементе студияте антериор.

*Сэритурь ку сприжин* – салт латерал ши облик ку елан де ла курса обликэ («калул» де ӂимнастикэ ын лэциме, ынэлцимя – 110 чм)

*Елементе де ӂимнастикэ артистикэ –* о комбинацие де елементе студияте антериор ку коарда, черк, пангликэ, пашь де данс, салтурь.

*Ӂимнастикэ ритмикэ.*

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря флексибилитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ ши коордонаре.

**Атлетика ушоарэ**

*Алергаря де штафетэ пе диферите дистанце.* Крос пынэ ла 4,5 км

*Сэритурь ын ынэлциме –* прин «траверсаря» ши ын лунӂиме прин метода «ындоиря пичоарелор» ла резултатул максим.

*Арункаря гренадей* (500 г) ла дистанцэ (лэцимя коридорулуй 10 м).

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря рапидитэций, резистенцей, абилитэцилор де витезэ ши путере.

**Жокурь спортиве**

*Баскет –* приндеря минӂий ын депласаре; арункаря ла кош ку о мынэ ын депласаре; атакул рапид ши позиционал; интеракциуня жукэторилор де атак ши апэраре; варианте де жок ку теме.

*Хандбал –* атак контраатак; атак позиционал; акциунь тактиче колективе ын атак ши апэраре; интеракциуня жукэторилор ын атак; жок де формаре.

*Волей –* ловитурэ де атак; блокаря; паса ши трасмитеря песте филеу (пласэ); паса де сус ку диферите траекторий; сервичиул де жос ши де сус; елементе де жок ку теме.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря аӂилитэций, резистенцей, витезей, витезей ши абилитэцилор де коордонаре*,* формаря ынкручишатэ, дезволтаря резистенцей.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

Сэ фие капабиль де а аплика куноштинцеле ши абилитэциле добындите ла лекцииле де едукацие физикэ ын тимпул ефектуэрий темелор де акасэ ши ын тимпул активитэцилор индепенденте ку екзерчицииле физиче ын скопул менцинерий ши фортификэрий сэнэтэций.

**КЛАСА 11 (БЭЕЦЬ)**

**Куноштинце деспре едукация физикэ**

Едукация физикэ есте унул динтре мижлоачеле де формаре а унуй стил де вяцэ сэнэтос. Принчипииле де базэ але системулуй де едукацие физикэ. Едукация физикэ ын фамилие. Обосяла, семнеле ши мэсуриле де авертизаре. Сарчинь де антренамент ши контрол асупра ачестора ын функцие де фреквенца пулсулуй.

**Активитэць спортиве де рекупераре**

**Ӂимнастикэ**

*Екзерчиций де формацие –* реаранжаря дин колоанэ ын колоанэ кыте дой, кыте патру, кыте опт прин здробире ши унире, реаранжаря динтр-о линие ын колоанэ кыте 2, кыте 3, кыте 4, прин констрынӂере дин партя умэрулуй.

*Елементе ла апарателе де ӂимнастикэ* – ридикаря, ростоголиря ку елан, ридикаря ку форцэ прин елан; кобинаций де атырнаре (атырнаря обликэ, гемуит, оризонтал дин спате, ку пичоареле ындоите, дин спате; ындоиря ши дездоиря брацелор ку сприжин ла паралеле; ридикаря прин ростоголиря ынапой; салтул ростоголит ынапой.

*Сэритурь ку сприжин –* сэритурь ку пичоареле депэртате («калул» де ӂимнастикэ ын лунӂиме, ынэлциме – 120 - 125 чм)

*Елементе акробатиче –* комбинаций де елементе студияте антериор; ростоголиря латерал; сэритурь ын адынчиме, ынэлциме – 150 – 180 чм.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря еластичитэций, а комплексулуй де абилитэць де форцэ ши коордонаре.

**Елементе де луптэ**

*Техничь де аутоасигураре ла кэдеря пе спате*. Техничь де луптэ ла сол, рулэрь дин спате ла ун брац; призе де браце, де брыу, де корп, де гыт.

*Техничь де луптэ ын пичоаре:* техника луптей ын пичоаре дин приза ын круче; пьедикэ дин спате ку приндеря пичорулуй ын афарэ. Луптэ де антренамент.

*Дезволтаря калитэцилор моторий –* форцэ, коордонаре, аӂилитате.

**Атлетика ушоарэ**

*Финишул ын алергаре пе дистанце диферите.* Алергаре де сувейкэ. Алергэрь пынэ ла 5,5 км.

*Сэритурь ын ынэлциме* прин прочедеул «форфекаре»; прин прочедеул «гемуит»: елан, бэтая, зборул ши атеризаря.

*Арункаря гренадей (700 г)* ла дистанцэ (лэцимя коридорулуй 10 м) ши ла пречизие.

|  |
| --- |
|  |

*Алергаре де дуратэ ку тречеря диферителор обстаколе оризонтале ши вертикале* – стартул де жос, алергэрь 10 м, лабиринтул 10 м, алергаря пе бырнэ, депэширя шанцулуй ку лэцимя 3 м, арункаря гренадей (700 г) ын цинтэ 2х2 пе о дистанцэ де 20 м, алергаре 20 м, депэширя гардулуй, ынэлциме 2 м, формат дин трей прэжине, алергэрь 20 м.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ – дезволтаря рапидитэций, аӂилитэций, резистенцей, абилитэцилор де витезэ ши путере.*

**Жокурь спортиве**

*Баскет –* пасаря минӂий ку о мынэ; акциунь тактиче; акциунь ши контраакциунь але дой-трей жукэторь; атакул рапид ши позиционал; интеракциуня жукэторилор де атак ши апэраре; варианте де жок ку теме.

*Фотбалул –* прелуаря минӂий ку пьептул; мишкэрь ыншелэтоаре; акциунь тактиче ын апэраре, татонаря, маркажул ла жукэторул ку минӂе, интерчепция, дублажул, пресингул, апэраря ом ла ом; ынчеркуиря адверсарулуй; апэраря зоналэ ши персоналэ; варианте де жок ку теме.

*Хандбал –* акциунь тактиче ын атак ши апэраре; акциунь тактиче ын системул де апэраре, атак позиционал; интеракциуня жукэторилор ын атак; варианте де жок ку темэ.

*Волей –*  блокаря де дой жукэторь; жок де формаре.

*Прегэтиря физикэ ӂенералэ –* дезволтаря аӂилитэций, резистенцей, витезей, витезей ши абилитэцилор де коордонаре.

**Прегэтиря пентру крос**

Крос пынэ ла 5,5 км. *Дезволтаря* резистенцей.

**ЧЕРИНЦЕ ПЕНТРУ ЕЛЕВЬ**

Сэ фие капабиль де а аплика куноштинцеле ши абилитэциле добындите ла лекцииле де едукацие физикэ ын тимпул ефектуэрий темелор де акасэ ши ын тимпул активитэцилор индепенденте ку екзерчицииле физиче ын скопул менцинерий ши фортификэрий сэнэтэций.

**Черинцеле пентру резултателе асимилэрий програмей едукационале де базэ ын ынвэцэмынтул ӂенерал де базэ ла дисчиплина «Едукация физикэ»**

Елевий каре абсолвэ шкоала ӂенералэ де базэ требуе сэ атингэ урмэтоареле нивелурь де едукацие физикэ:

* **прегэтиря физикэ** – сэ арэте резултате кореспунзэтоаре нивелулуй медиу де дезволтаре а абилитэцилор физиче де базэ; (везь табелул №4).
* **типурь де активитэць физиче де ынсэнэтошире** – утилизаря диферитор типурь де екзерчиций физиче ку скопул де а-шь аутоперфекциона сэнэтатя; де а-шь организа активитэць де агремент ши а дуче ун стил де вяцэ сэнэтос; де а ефектуа корежаря неажунсурилор дезволтэрий физиче; де а ефектуа контролул де сине стэтэтор асупра стэрий атыт физиче, кыт ши психиче.
* **активитэць спортиве** – партичипаря ла конкурсуриле де атлетикэ ушоарэ: алергэрь 100 м, сэритурэ ын лунӂиме сау ын ынэлциме дин елан, арункаря гренадей ла дистанцэ; алергэрь де резистенцэ; сэ партичипе ла активитэць ын кадрул конкурсурилор ла унул динтре диверселе типурь де спорт;
* **регуль де компортамент ын кадрул лекциилор де едукацие физикэ** – сэ респекте нормеле де кондуитэ ын колектив; сэ се компорте ын кореспундере ку интереселе колективулуй; сэ апречиезе критик нивелул персонал де ындеплинире а екзерчициилор физиче; сэ ынкуражезе колеӂий каре ау прегэтире физикэ инсуфичиентэ, сэ се антренезе ын мод конштиент ши сэ депунэ ефортурь пентру ун резултат посибил май бун ла компетиций.

Табелул 4

**Индичий де прегэтире физикэ а елевилор де 16-17 ань**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Калитэциле физиче, екзерчиций де контрол | Вырста, ань | **Нивелурь** | | | | | | | | |
| **Бэець** | | | | **Фете** | | | | |
| Скэзут | Медиу | Ыналт | | Скэзут | | Медиу | | Ыналт |
| Алергэрь де витезэ 30 м, с | **16**  **17** | 5.2 ши май сус 5.1 | 5.1-4.5  5.0-4.4 | 4.4 ши май жос  4.3 | | 6.1 ши май сус 6.1 | | 6.0-4.9  6.0-4.9 | | 4.8 ши май сус  4.8 |
| Де коордонаре, алергэрь де сувейкэ 4x9 м, | **16**  **17** | 10.2 ши май сус 9.9 | 10.1-9.8  9.8-9.6 | 9.7 ши май жос  9.5 | | 10.8 ши май сус 10.7 | | 10.7-10.6  10.6-10.5 | | 10,5 ши май жос 10.4 |
| Де витезэ - путере, сэритурь ын лунӂиме де пе лок, чм | **16**  **17** | 180  ши май сус  190 | 181-229  191-239 | 230  ши май сус  240 | | 160  ши май жос  160 | | 161-209  161-209 | | 210  ши май сус  210 |
| Резистенца, алергэрь 6 мин., м | **16**  **17** | 1100  ши май жос  1100 | 1101-1499  1101-1499 | 1500  ши май сус  1500 | | 900  ши май жос  900 | | 901-1299  901-1299 | | 1300  ши май сус 1300 |
| Еластичитатя, аплекаря ынаинте дин позиция шезут, чм | **16**  **17** | 5  ши май жос  5 | 6-14  6-14 | +15 ши май сус  15 | | 7  ши май жос  7 | | 8-19  8-19 | | 20  ши май сус  20 |
| Де путере | | | | | | | | | | |
| Траӂеря ла барэ ыналтэ (М); траӂеря ла бара жоасэ (Д), нумэрул де акциунь | **16**  **17** | 4 ши май жос  5 | 5-10  6-11 | 11 ши май сус  12 | 6 ши май жос  6 | | 7-17  7-17 | | 18 ши май сус  18 | |
| Ридикаря пичоарелор суб ун унгь де 90° ши май сус ку сприжин (де кыте орь); | **16**  **17** | 13 ши май жос  14 ши май жос | 14-15  15-16 | 16 ши май сус  17 | 12 ши май жос  13 | | 13-14  14-15 | | 15 ши май сус  16 | |

**Партя II**

**АКТИВИТЭЦЬ ДЕ ЕДУКАЦИЕ ФИЗИКЭ ШИ ДЕ ЫНСЭНЭТОШИРЕ ЫН РЕӁИМУЛ ДЕ СТУДИУ ЗИЛНИК**

**КЛАСЕЛЕ I – IV**

*Ӂимнастика ынаинте де лекций.* Комплексе де патру-чинч екзерчиций де дезволтаре ӂенералэ.

*Минуте де (ынвиораре) спорт ын тимпул лекциилор.* Комплексе де 2-3 екзерчиций.

*Екзерчиций физиче ши жокурь мобиле ла рекреацииле челе марь (ынделунгате).* Жокурь мобиле. Екзерчиций ку минӂь, ку коардэ. Алпинисм (ескаладэрь). Елементе де данс.

*Активитэць зилниче де едукацие физикэ ын групурь ын тимпул зилей ла група ку реӂим ынделунгат.*

Екзерчиций де дезволтаре ӂенералэ ку минӂь, коарде, бастоане де ӂимнастикэ ши сэритурь. Арункаря. Елементе миксте ла апарателе де ӂимнастикэ. Жокурь мобиле. Елементе де ӂимнастикэ ритмикэ.

**КЛАСЕЛЕ V – VIII**

*Ӂимнастика ынаинте де лекций*. Комплексе де трей-патру екзерчиций.

*Минуте де (ынвиораре) спорт ын тимпул лекциилор.* Комплексе де доуэ-трей екзерчиций.

*Екзерчиций физиче ши жокурь мобиле ла рекреацииле челе марь (ынделунгате).* Жокурь мобиле. Екзерчиций ку минӂь, ку коарда, халтере (бэеций). Екзерчиций де балансаре. Елементе де ӂимнастикэ ритмикэ ши жокурь спортиве; дансул.

*Активитэць зилниче де едукацие физикэ ын групурь ын тимпул зилей ла група ку реӂим ынделунгат.* Екзерчиций де дезволтаре ӂенералэ ку халтере (бэеций), черкурь (фетеле). Елементе миксте ла апарателе де ӂимнастикэ. Алергаря лентэ ши ла витезэ; сэритурь ын лунӂиме ши ын ынэлциме дин елан; арункаря; штафете спортиве. Жокурь мобиле. Елементе де ӂимнастикэ ритмикэ.

**КЛАСЕЛЕ IX – XI**

*Ӂимнастика ынаинте де лекций*. Комплексе де шасе-опт екзерчиций.

*Екзерчиций физиче ши жокурь мобиле ла рекреацииле челе марь (ынделунгате).* Екзерчиций пентру бэець: ку халтере, ку спада, ридикаря греутэций (халтере) ш.а. Екзерчиций пентру фете: ку черкурь, коарда, пангличь, фрынгие етч. Елементе але жокурилор спортиве. Елементе де ӂимнастикэ ритмикэ.

Ын конформитате ку проприиле кондиций, фиекаре институцие де ынвэцэмынт поате индепендет вария организаря ши концинутул формелор ши прочедеелор активитэцилор де едукацие физикэ ши де ынсэнэтошире пентру елевь ши сэ адауӂе сау сэ скимбе чева дин еле.

Тоате окупацииле, де регулэ, се десфэшоарэ ын аер либер (ын тимпул ерний – ын кондиций де температурэ кореспунзэтоаре нормелор де иӂиенэ але унуй анумит териториу).

**Партя III**

**ФОРМЕ ЕКСТРАКУРИКУЛАРЕ ДЕ ЕДУКАЦИЕ ФИЗИКЭ ШИ СПОРТ**

Концинутул активитэцилор де диферите форме де мункэ екстракурикуларэ есте детерминат де вырста, сексул ши интереселе копиилор.

**КЛАСЕЛЕ I – IV**

**Групурь ши черкурь де прегэтире физикэ ӂенералэ**

*Екзерчиций де дезволтаре ӂенералэ* фэрэ обьекте ши ку обьекте, екзерчиций ла апарателе де ӂимнастикэ, екзерчиций акробатиче, сэритурь ын ынэлциме ши ын лунӂиме ку елан, ку коарда; арункаря билей; мерсул ши алергэрь; жокурь мобиле; жокурь спортиве ку екзерчиций симпле; екзерчиций де ӂимнастикэ ритмикэ.

**Черкурь ла едукация физикэ**

*Ӂимнастика.* Екзерчиций де пробе спортиве комбинате ушоаре, техничь де луптэ, класификате конформ програмей «Б» 3 ши 2 калификаря спортивэ (ӂимнастика спортивэ де масэ); екзерчиций ӂенерале де ӂимнастикэ (програме де категория «А», «Б»), концинутул програмей пентру група прегэтитоаре, анул 1 де студиу ла ӂимнастика спортивэ, акробатика спортивэ, ӂимнастика ритмикэ).

*Ынот.* Екзерчиций де ынсушире а медиулуй акватик, лунекаря пе пьепт ши пе спинаре; мишкаря брацелор ын прочедееле краул пе спате; мишкаря пичоарелор ын прочедееле краул пе пьепт, брас, карул пе спате; коордонаря мишкэрилор брацелор ку респирация ын прочедееле краул пе пьепт, брас, краул пе спате. Мишкаря консистентэ а мынилор ку респирация; сэритурь ын апэ де пе пьедестал; рэсучирь; жокурь ын апэ.

*Тенис де масэ.* Регуль де жок: маса де тенис, позиция; варианте де ловитурь; сервичиул ши пунктул; мечиул, ординя жокулуй; екзерчиций ку палета ши минӂя; варианте де жок ку теме.

*Бадминтон.* Позиция фундаменталэ; депласэрь; екзерчиций де акомодаре ку ракета; ловитура де дряпта ши де стынга, де пе лок ши прин сэритурэ; пасаря, примиря минӂий; варианте де жок ку теме.

*Мини- баскет.* Позиция фундаменталэ. Депласэрь. Оприрь. Ынтоарчерь. Приндеря. Трансмитеря. Кондучеря минӂий. Варианте де жок ку темэ.

*Мини-хандбал.* Позиция фундаменталэ. Депласэрь. Оприрь. Ынтоарчерь. Приндеря. Трансмитеря. Арункаря. Кондучеря минӂий, дриблинг етч. Варианте де жок ку темэ. Жок едукатив.

*Мини-фотбал.* Мутаря. Трансмиеря. Оприря. Кондучеря минӂий. Ловитурь. Жок едукатив.

*Мини-волей.* Позиция фундаменталэ. Депласэрь. Трансмитеря. Жок едукатив.

*Прегэтиря туристикэ.* Ын класа а IV-а се десфэшоарэ ануал чел пуцин доуэ маршурь туристиче ку дурата де о зи.

**КЛАСЕЛЕ V – VII**

**Групурь де прегэтире физикэ ӂенералэ**

Екзерчиций де ӂимнастикэ, акробацие ши атлетикэ ушоарэ. Жокурь мобиле ши спортиве. Елементе де данс. Елементе де лупте либере ши.а.

**Секций спортиве**

Ын концинутул окупациилор се интродук екзерчиций де едукацией физикэ ӂенералэ (екзерчиций пентру дезволтаря абилитэцилор де витезэ, путере, коордонаре, резистенцэ ши еластичитате) ши екзерчиций пентру дезволтаря анумитор техничь спортиве.

*Ӂимнастика.* Екзерчиций де пробе спортиве комбинате ушоаре, техничь де луптэ, класификате конформ програмей «Б» 1-3 калификаря спортивэ (ӂимнастика спортивэ де масэ); езерчиций ӂенерале де ӂимнастикэ (програме де категория «С», «Д»), концинутул програмей пентру група прегэтитоаре анул 1 де студиу ла ӂимнастика спортивэ, акробатика спортивэ, ӂимнастикэ ритмикэ).

*Бадминтон.* Позиция фундаменталэ; приза ракетей; ловитура де дряпта ши де стынга.

*Баскет.* Позиция фундаменталэ. Депласэрь, рекупераря, акопериря, пасаря минӂий, приндеря ей; пасаря минӂий ку мына дряптэ ши ку стынга; арункаря минӂий ку о мынэ ши ку доуэ де пе лок ши ын депласэрь; акциунь ши контраакциунь а дой жукэторь, апэраря зоналэ; Варианте де жок ку темэ. Жок едукатив.

*Волей.* Позиция фундаменталэ. Депласэрь; пасаря минӂий пе сус; пасаря минӂий де жос; приндеря де жос; жокул дидактик. Варианте де жок ку темэ.

*Фотбал.* Ловиря минӂий де пе лок ши ын депласаре. Пасаря минӂий ку ширетул интериор, екстериор, ширетул плин ши ын кондиций спечиал адаптате; оприря минӂий ын депласаре. Прелуаря минӂий ку пичорул. Техника портарулуй: блокаря, приндеря ши репунеря минӂий ын жок. Варианте де жок ку темэ. Жок едукатив.

*Хандбал.* Позиций фундаментале. Депласэрь. Трансмитеря минӂий ку доуэ ши ку о мынэ де ла умэр де пе лок ши ын депласаре; приндеря минӂий ку доуэ мынь; Арункаря ла поартэ прин сэритурэ; техника портарулуй; блокаря; приндеря ши репунеря минӂий ын жок; Варианте де жок ку темэ. Жок едукатив.

*Тенис де масэ.* Регуль де жок: депласэрь, позиция; варианте де ловитурь (дин стынга, дин дряпта, ку ротацие); жокул индивидуал; варианте де жок ку теме.

*Атлетика ушоарэ.* Стартул де жос; алергаре де резистенцэ; алергаре де витезэ ку депэширя обстаколелор ку ынэлцимя 30-40 чм; сэритурь ын лунӂиме ши ын ынэлциме дин елан прин диферите прочедее; трансмитеря бастонашулуй де штафете ын зона де 20 де метри пе терен дрепт ши ку котитурь; арункаря билей (минӂий) ла дистанцэ ын цинтэ; крос 1,5 – 2 км.

*Прегэтиря туристикэ.* Ын класеле а V- VI-я се десфэшоарэ ануал чел пуцин доуэ маршурь туристиче де о зи ши о екскурсие де о зи ку ынноптаря пе терен. Елевий требуе сэ фие капабиль сэ фолосяскэ бусола, сэ се ориентезе пе терен, сэ депэшяскэ обстаколеле; сэ алягэ корект локул пентру попас; сэ априндэ ун руг; сэ инсталезе ун корт; сэ се екипезе пентру кэлэторие ын депенденцэ де сезон; сэ детермине дурата ши методеле де депласаре; сэ леӂе нодурь, сэ куноаскэ регулиле де компортамент ын експедицие, де секуритате ши иӂиенэ.

**КЛАСЕЛЕ VIII- IX**

**Групурь де прегэтире физикэ ӂенералэ**

Екзерчиций де ӂимнастикэ, акробацие ши атлетикэ ушоарэ. Алергэрь. Жокурь мобиле ши спортиве. Елементе де данс. Елементе де лупте либере ш.а.

**Секций спортиве**

Ын концинутул активитэцилор се интродук екзерчиций де едукацие физикэ ӂенералэ (екзерчиций пентру дезволтаря абилитэцилор де витезэ, путере, коордонаре, резистенцэ ши еластичитате) ши екзерчиций пентру асимиларя унор анумите техничь спортиве.

*Ӂимнастика.* Екзерчиций де пробе спортиве комбинате ушоаре, техничь де луптэ, класификате конформ програмей «Б» 1-3 калификаря спортивэ (ӂимнастика спортивэ де масэ); езерчиций ӂенерале де ӂимнастикэ (програме де категория «С», «Д»), концинутул програмей пентру група прегэтитоаре пе 1 -2 ань де студиу ла ӂимнастика спортивэ, акробатика спортивэ, ӂимнастика ритмикэ.

*Атлетика ушоарэ.* Алергэрь 60,100, 1500, 3000 м; стартул де жос ши стартул дин елан; депэширя обстаколелор жоасе; сэритурь ын ынэлциме ши ын лунӂиме ку елан; салтул триплу де пе лок; арункаря билей (минӂий) ын цинтэ ши ла дистанцэ ку елан; трансмитеря штафетей.

*Бадминтон.* Регуль де жок, позиция фундаменталэ, ловитура де атак; ловитура де стынга ши де жос; сервичиул ыналт депэртат; депласэрь; жок де формаре.

*Баскет.* Пасаря минӂий ку доуэ ши ку о мынэ ын дой – трей жукэторь; дриблинг ын депласаре ку скимб де дирекцие ши витезэ; арункаря ла кош ку о мынэ ши ку доуэ прин диферите прочедее де пе лок ши ын депласаре; акциунь ши контраакциунь а дой-трей жукэторь, атакул рапид ши позиционал; акциунь индивидуале ши ын груп; жокул дидактик; варианте де жок ку теме.

*Фотбал.* Акциунь тактиче ын атак: демаркажул, пэтрундеря; пасаря минӂий ку ширетул интериор а лабей пичорулуй, ридикаря; пасаря минӂий ку ширетул интериор ши екстериор, плин, латул лабей пичорулуй, пе лок ши ын депласаре ку пьептул ши ку капул; пасаря минӂий партенерулуй; техника портарулуй: блокаря, приндеря ши репунеря минӂий ын жок; варианте де жок ку теме.

*Волей.* Пасаря де сус ши прелуаря минӂий де жос ку доуэ мынь; Пасаря минӂий де жос, де сус; ловитура де атак; блокаря индивидуалэ; жокул де формаре, варианте де жок ку теме.

*Хандбал.* Пасаря минӂий де сус; дриблинг; арункаря ын мишкаре ку мына ындоитэ де сус; арункаря де пе лок ши ын салт; блокаря минӂий; техника портарулуй: депласаря ла поартэ; приндеря минӂий ку мыниле; акциунь индивидуале але жукэторилор; атак ку преподеренцэ нумерикэ; варианте де жок ку теме.

*Прегэтиря туристикэ.* Анул се организязэ чел пуцин патру експедиций туристиче, инклусив о екскурсие де чел пуцин доуэ зиле ку ынноптаря пе терен ын кондиций де кымп. Детерминаря азимутулуй ын терен дескис ши ынкис, фолосиря хэрций топографиче, коборыря ын пантэ (повырниш), ку алпенштокул, асигураря, аутоасигураря, асистенца пренупциалэ, транспортул виктимей, депэширя обстаколелор.

**КЛАСЕЛЕ X-XI**

**Групурь де прегэтире физикэ ӂенералэ**

Екзерчиций де дезволтаре ӂенералэ ку обьекте ши фэрэ обьетке, екзерчиций ку коарда, екзерчиций ла апарте де спорт, екзерчиций акробатиче, сэритурь ын ынэлциме ши ын лунӂиме ку елан; арункаря минӂий (билей), мерсул ши алергаря; жокурь мобиле ши спортиве; екзерчиций ритмиче.

**Секций спортиве.** Прегэтиря физикэ ӂенералэ**. Е**кзерчиций пентру дезволтаря абилитэцилор физиче: витеза, путеря, резистенца, коордонаря.

Прегэтиря спечиалэ ши дезволтаря техничий пентру анумите спортурь.

*Ӂимнастика.* Екзерчиций де пробе спортиве комбинате ушоаре, техничь де луптэ, класификате конформ програмей «Б» 3,2,1 калификаря спортивэ (ӂимнастика спортивэ де масэ); езерчиций ӂенерале де ӂимнастикэ (програме де категория «С», «Д»), концинутул програмей пентру група прегэтитоаре пе 1 -2 ань де студиу ла ӂимнастика спортивэ, акробатика спортивэ, ӂимнастика ритмикэ).

*Бадминтон.* Депласаря: депласаре де унул сингур, ын перекь, жокул микст.

*Ателтика ушоарэ.* Крос, алергэрь ла дистанце скурте ши лунӂь; сэритурь ын лунӂиме ши ынэлциме ку елан; салтул триплу; алергэрь ку бариере; арункаря гренадей; штафете, трансмитеря бастонашулуй.

*Баскет.* Арункэрь ын кош: ку о мынэ де пе лок, ын депласаре, ын салт, де сус ын «поткоавэ», ку о мынэ де жос, де сус ши атакул ку доуэ мынь де сус; структурь де депласэрь спечифиче ын позицииле фундаментале, ын апэраре ши ын атак, акциунь ыншелэтоаре. Варианте де жок ку теме.

*Хандбал*. Арункаря ла поартэ де пе лок, ку пашь адэугаць, дин алергаре, дин сэритурэ, депласэрь спечифиче ын позицие фундаменталэ ын атак ши ын алергаре; акциунь ыншелэтоаре; акциунь технико-тактиче колективе ши индивидуале, офенсиве ши дефенсиве; депласаря; жокул портарулуй; блокаря минӂилор арункате спре поартэ ку мыниле ши ку пичоареле; пасаря – арункаря; варианте де жок ку теме; жокул формацие.

*Волей.* Паса де жос, де сус; прелуаря минӂий де сус, де сус ын салт; ловитурь де атак: директ, дин прелуаре, блокаря, пасаря ши ловитура де атак; акциунь технико-тактиче компусе дин атакаре ши апэраре индивидуалэ ши колективэ; жокул де формацие; варианте де жок ку темэ.

*Фотбал.* Депласэрь ши сэритурь; елементе ши прочедее техниче ын акциунь тактиче индивидуале ши колективе; мишкэрь ыншелэтоаре; фенте симпле ши комплексе; атак рапид ши позиционал; пасаря минӂий ку ширетул инфериор ши екстериор, плин, латул лабей пичорулуй, пе лок ши ын депласаре, ку латул, ку пьептул ши ку капул; депласэриле портарулуй, дезбатеря, рекупераря, интерчепция; варианте де жок ку темэ.

*Лупта.* Акциунь тактиче спечифиче: дезекилибрэрь, фиксэрь, имобилизэрь, кэдерь, асигурэрь; Техника луптей ла сол: подул луптэторулуй, рулэрь дин спате ла ун брац комбинат ку рулат ку пичорул, рэстурнэрь. Техника дин пичоаре: дучеря ла сол прин елементе ынсушите; пьедика дин урмэ; арункэрь песте коапсэ, арункэрь ку акапараря амбелор пичоаре; лупта де формаре.

*Тенис де масэ.* Ловитурь плате, ку ротацие, фэрэ ротацие. Техника ловитурилор реверул ку траекторие. Акциунь технико-тактиче атакаря жукэторулуй ымпотрива апэрэторулуй, апэраря. Жокул ын перекь.

*Прегэтиря туристикэ.* Ануал се организязэ чел пуцин патру експедиций туристиче, инклусив о екскурсие де чел пуцин доуэ зиле ку ынноптаря пе терен ын кондиций де кымп. Фолосиря хэрций топографиче, ориентаря дупэ хартэ ши фэрэ еа. Детерминаря азимутулй ын терен дескис ши ынкис, фолосиря хэрций топографиче, коборыря ын пантэ (повырниш), ку алпенштокул, асигураря, аутоасигураря, асистенца пренупциалэ, транспортаря виктимей, депэширя обстаколелор. Трасаря бивуакулуй ын диферите кондиций климатериче, тречеря рыулуй (рыпей) прин травесаря ку баламале, лукрэрь де салваре. Имплементаря (ындеплиниря) нормативелор спортиве туристиче де категория а II-а ши а III-я.

Прегэтиря милитарэ. Арункаря гренадей ла дистанцэ (310 г) ын цинтэ (траншее); арункаря генадей (600 г) дин траншее (адэпост); арункаря гренадей (700 г) ын цинта контуратэ № 12 (танк). Депэширя обстаколелор; Траӂеря дин армеле пнеуматиче ку калибру мик; алергэрь ла 6 ши 10 км; ориентаря пе терен ши депласаря прин азимут.

**Партя IV**

**АКТИВИТЭЦЬ СПОРТИВЕ**

Ын кадрул зилелор де сэнэтате ши спорт сэ се инклудэ активитэць демонстративе де масэ, конкурсурь, диверсе ынтречерь спортиве, инклусе ын програма датэ ши алте активитэць ын аер либер.

Жокурь мобиле ши компетиций спортиве ын функцие де типуриле де екзерчиций инклусе ын програмэ (ын класе, ын класе паралеле, ынтре школь етч.).

Сэрбэторь спортиве. Зиуа лукрэторулуй ын едукацие физикэ ши спорт ын Република Молдовеняскэ Нистрянэ ш.а.

Спартакиадэ. Ынтрунирь туристиче. Реализаря програмей требуе сэ асигуре волумул нечесар де активитэць моторий але елевулуй.

**Партя V**

**ЧЕРИНЦЕЛЕ МИНИМЕ ПЕНТРУ ЫНЗЕСТРАРЯ (УТИЛАРЯ) ПРОЧЕСУЛУЙ ЕДУКАЦИОНАЛ**

Екипаменте ши инвентар спортив;

* Сетул принчипал де екипаменте спортиве пентру инструире;
* Асортиментул пентру прегэтиря физикэ ӂенералэ;
* Симулатоаре ши диспозитиве пентру дезволтаря калитэцилор физиче;
* Сет де екипаменте спортиве пентру спорт;

Екипаменте де контрол ши де евалуаре а акциуний моторий;

* Сет пентру ӂимнастикэ;
* Сет пентру атлетика ушоарэ;
* Сет пентру жокурь спортиве ши мобиле.