**Kehalise kasvatuse ainekava**
**4.klass**
**105 часов**
**Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, hindamine.**

| **II ст.**<br>**4 кл.**<br>**Kuu** | **Õpitulemus**<br>Результаты обучения по классам | **Õppesisu**<br>Содержание обучения<br>Темы, подтемы | **Kohustuslik hindamine (viis ja vahendid)**<br>Обязательное оценивание по результатам обучения (оц. раб) | **Märkused**<br>Указать названиее компетенции, интеграции, сквозной темы. |
|---|---|---|---|---|
| **I четв.**<br>**Сентябрь (13)** | **Лёгкая атлетика (34 ч.)**<br>1. Л/а. *(13)*. Бежит на корот. дистанцию по команде «Старт»;<br><br>2.Бежит в равномерном темпе 5 мин. подряд; | 1. **Л/а.**. Корректировка положения тела и движений при беге. Бег с подниманием коленей и захлестыванием голеней назад. Начало и завершение бега.<br><br>2. Продолжительный бег, правильное дыхание. | **1.** Бег 30 м. максимальном для себя темпе.<br>**2.** Бег 60 м в максимальном для себя темпе.<br><br>**3.** Бег 5 мин. подряд в оптимальном для себя темпе без остановки. | Компетенция самоопределения<br>*Скво/тема*: «Здоровье и безопасность»<br>Коммуникативная компетенция.<br>Познавательная компетенция.<br>*Сквозн/тема*: «Непрерывное обучение в течение всей жизни и планирование карьеры», «Среда и устойчивое развитие»<br>*Интеграция:*<br>биологии, физики и географии. |
| **Октябрь (8)** | 3. Л/а *(4)*. Метает мал. мяч с места или 3-х шагов;..<br>**Теоретич. знания (4 ч.).**<br>4. Теор/зн.(1): знает:<br>1)значение физической активности и хорошей осанки для здоровья человека; 2)правила поведения на сп. мероприятиях, соревнованиях;<br>**Подвижные игры (15 ч.)** | 3. Подготовительные упражнения для плечевого пояса.<br>4. **Теор. зн.:** терминология изученных видов спорта/двигательной активности; Физическая активность как важный компонент здорового образа жизни;<br><br>5. **П/игры.** Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в | **4.** Метание мяча с места.<br><br>**5.** Устный теоретический опрос.<br><br>- | 1.Познавательная компетенция.<br>Компетенция самоопределения.<br>*Сквозн/ тема*:<br>«Здоровье и безопасность»<br>Ценностная компетенция.<br>*Сквозн/ тема*:<br>«Ценности и нравственность».<br>*Интеграция:*<br>Русский язык и литература. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **II четв.**<br>**(3)** | 5. П/игры (3).Умеет играть в изученные подв./игры, соблюдая правила; уважает и соглашается с решениями судьи;.<br><br>**1.** П./игры *(3 )*: учавствовать в эстафетных соревнованиях с мячом; | спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом;основные правила изучаемых видов спорта. Принципы честной игры в спорте.<br><br>1.**П/игры.** Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом;<br>2.Основные правила изучаемых видов спорта. Принципы честной игры в спорте. | | |
| **Ноябрь**<br>**(13)** | Подв./игры *(4 )*: учав-т в эстафетных соревнованиях с мячом;<br><br>2. **Спорт./игры (27 ч.)**<br>*Баскетбо л (9.):*<br>Умеет выполнять передачи/ ловлю и забрасывание с правильным хватом б/б. мяча; обладает знаниями по изученным видам спорта/двигат-й активности, называет проводимые в Эстонии и мире крупные сорев-я, известных спорт-в и команды; знает важные факты из античных Олимп. игр. | Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом.<br><br>*2.* **Б/бол.** 1 Хват мяча при передаче, ловле и забрасывании. Ведение мяча, передача и бросок в корзину. Бросок с шагов в корзину. Положение тела при защите. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Игра по упрощенным правилам. | **1.** Участие в командных эстафетах б/б. мячом с ведением и передачами.<br><br>**2.** Бросок в б/б. кольцо в движении после ведения мяча.<br><br>**3.** Игра в подводящие к б\болу п\игры. | Ценностная компетенция.<br>*Сквозн/тема*:<br>«Культуроное самосознание».<br>*Интеграция:* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Декабрь (10)** | *3. Баскетбол(3 ):*<br>умеет выполнять бросок б/б. мяча в корзину с места;<br>умеет вести б/б. мяч между препядствиями;<br>знает упрощенные правила игры в баскетбол; играет в б/бол по упрощ. правилам;<br>принимает положение тела в защитной стойке;<br>4. Подв./ игры (*5 )*<br>*«Нар. мяч»:* умеет играть в «нар. мяч», соблюдая правила, придерживаясь принципов честной игры; уважая и соглашась с решениями судьи;<br><br>5. Теор/зн.*(1):* знает терминологию изученных видов спорта/танцевальных стилей, использует ее при описании событий, умеет вести себя на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях;<br><br>6. **Танцев.дви-я (3 ч.)** | 3. Ведение мяча различн. способами, передача и бросоки в корзину, бросоки с шагов в корзину;<br>п/игры, тренирующие навыки для игры в б/бол.<br>3. Ознакомление с правилами игры в б/бол. Игра б/б. по упрощ. правилам.<br>4. Эстафетные соревнования с б/б. мячом.<br><br>4. **П/игры.** Народн. мяч. Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом.<br><br>5. . **Теор/зн.:**<br><br>**Танц/дв.** Основанное на воображении движение в одиночку, в паре и в группе. | **4.** Ведение б/б. мяча и бросок в кольцо с места.<br><br>**5.** Игра в б/бол по упрощ. правилам, согласие с решениями судьи.<br><br>**6.** Участие в игре «нар. мяч» соблюдая все правила.<br><br>**7.** Устный теоретический опрос.<br><br>- | Ценностная компетенция.<br>*Сквозн/тема*:<br>«Ценности и нравственность».<br>*Интеграция:*<br><br>Коммуникативная компетенция.<br>*Сквозн/тема*: « Культурное самосознание».<br>*Интеграция:* музыки |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **III четв.**<br>**Январь**<br>**(12)** | *1.Волейбол.(6):* выполняет прием-передачи в стену в/б. мяча сверху и снизу дв. руками; знает все правила мини-волейбола,умеет играть в мини-волейбол по правилам.<br>2. **Лыж/подготовка (6 ч.)**<br>Катается на лыжах свободным стилем | 1. **В/бол.** Подготовительные упражнения с в/б. мячом. Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах.<br>Правила мини-волейбола, игра по правилам в мини-волейбол;<br><br>2. **Л/подг.** Одновременный безшажный, и одношажный ходы;<br>2. Спуск в основной стойке и стойке отдыха. Применение разных способов подъема на подлогом склоне. | **1.** Прием-передач в/б мяча снизу и сверху двумя руками.<br><br>**2.** Игра в мини-волейбол по правилам.<br><br>**3.** Прохождение дистанции до 3 км (Д) или до 5 км (М), применяя различную технику скольжения. | Ценностная компетенция.<br>Коммуникативная компетенция.<br>*Сквозн/тема*:<br>«Ценности и нравственность».<br><br>Социальная и гражданская компетенция.<br>*Сквозн/тема*: «Среда и устойчивое развитие»<br>*Интеграция: географии.* |
| **Февраль**<br>**(12)** | **Гимнастика (15 ч.)**<br>3.Гимн. (*12)* Умеет прыгать на кор. скакалке;<br><br>4.Выполняет комбинацию | 3.**Гимн.** Перестроение в шеренге или колонне; повороты с шаговым движением.<br>Лазание по канату, комбинации упражнений, прыжковые упражнения со скакалкой; различные захваты, висы на перекладине, перемах ногой в упор верхом и обратно, подъем переворотом с махом одной ногой и толчком другой ногой (М).<br>2.Упражнения, тренирующие мышечный корсет, развивающие гибкость и формирующие прямую осанку<br><br>3. **Акробатика:** кувырки; стойки (на | **4.** Прыжки на двух ногах через короткую скакалку 30 сек. без остановки.<br><br>**5.** Комбинациюя | Социальная и гражданская компетенция.<br>Познавательная компетенция.<br>Зроровье сберегающая компетенция.<br>*Сквозн/тема*: «Здоровье и безопасность».<br><br>*Интеграция:* |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | акробатических упражнений;<br><br>5.Выполняет опорный прыжок (ноги врозь или согнув ноги). | голове (М) и на руках с поддержкой (Д.), мост (Д); колесо в сторону (М);<br><br>5.**Оп/прыж.**: прыжок с разбега на мостик, толчок и упор присев (на козле (Д), коне (М)), соскок прогнувшись с фиксацией положения приземления; прыжок ног врозь или согнув ног | акрабатических упражнений на мате.<br><br>**6.** Опорный прыжок ноги врозь или согнув ноги. | |
| **Март (6)** | 6. Теор/ знания *(1):*<br>Понимает важность выпол-я требований безопасности и гигиены;<br>Знает терминология изученных видов спорта;<br><br>7. Гимн. (*3)*: выполняет комбинацию упражнений на равновесие (Д.) и на перекладине (М.);<br><br>8. Танцев/движения. *(2)*<br>Умеет использывать для самовыражения творческое движение; | 6. **Теор. зн**.: физическая активность как важный компонент здорового образа жизни; безопасные и щадящие окружающую среду занятия двигательной активностью в местах для занятий спортом и на природе; знания о поведении в опасных ситуациях;.<br>7.**Гимн.** Различные упражнения с ходьбой и прыжками; повороты и соскоки (равновесие).<br><br>8.**Танц. дв.** Соответствующие возрасту танцевальные приемы и шаги; 4-8-тактовые комбинации движений и танца; задачи пространственного восприятия, сплетение в движении, повороты и | **7.** Теоретические тесты по пройденным темам.<br><br>-<br><br>- | Познавательная компетенция.<br>*Сквозн/тема*: «Технология и инновация»<br><br>*Интеграция:* русского языка и литературы.<br><br>Ценностная компетенция.<br>Коммуникативная компетенция.<br>*Сквозн/тема*: « Культурное самосознание».<br>*Интеграция:* музыки. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **IV четверть (5)** | Спорт/игры *( 10)*<br>*1.Волейбол(5)*:умеет выполнять нижнюю прием-передачу в парах ч-з сетку; | вращения.<br><br>**1.Сп./игры.**.Подготовительные упражнения с волейбольным мячом. Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах. Подача снизу- спереди. Пионербол. Волейбол с тремя бросками. Мини-волейбол. | **1.** Нижняя прямая подача в/б. мяча с 6 м. | Ценностная компетенция.<br>*Сквозн/ тема*:<br>«Ценности и нравственность». |
| **Апрель (12)** | *Волейбол(1):*выполняет нижнюю прямую подачу в/б. мяча ч-з сетку с 6 м.<br><br><u>*2. Футбол (4 ч.)*</u><br>Умеет выполнять остановку и передачу ф\б. мяча, играть по упращенным правилам.<br><br>3. Л/атлетика *(7): б*егает круговую эстафету с передачей эстафеты; | Прямая нижняя подача в/б. мяча, «Пионербол»;<br>Подготовительные упраж-я с в/б. мячом, прием-передача сверху и снизу в парах ч-з сетку;<br>Игра в/бол по упрощенным правилам.<br>2. ***Ф/бол.*** Остановка, передачи ф/б. мяча; изучение, развитие и совершенствование техники удара.<br>Игра 4: 4 и 5 : 5 по упращенным правилам.<br><br>3 **.Л/а.** Выполняет низкий старт по команде «Старт» и правильно передает эстафету в круговой эстафете; | **2. И**гре в/бол по упр. прав.<br><br>**3.** Игра в футбол по упр. прав.<br><br>-<br><br>**4.** Круговая эстафета с передачей эст. палочки. | Ценностная компетенция.<br>*Сквозн/ тема*:<br>«Ценности и нравственность».<br>*Интеграция:*<br><br>Социальная и гражданская компетенция.<br>*Сквозн/тема*: «Непрерывное обучение в течение всей жизни и планирование карьеры», «Среда и устойчивое развитие»<br>*Интеграция:* биологии, физики и географии. |
| **Май (12)** | 1.Л/атлетика.*(10 )*<br>Выполняет прыжок в длину с | Бег на короткую дистанцию и предварительная разминка. | **5.** Прыжок в длину с места. | Коммуникативная компетенция. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | места и прыжок в высоту в технике перешагивания;<br><br>Выполнят метание мяча с трех шагов или небольшого разбега.<br><br>4. Теор/знания *(1):* обладает знаниями по изученным видам спорта/двигательной активности, назвает проводимые в Эстонии и мире крупные соревнования, известных спортсменов и команды; знает важные факты из античных Олимпийских игр.<br>5. **Правила дорож. движ-я (1)** | Стартовые команды. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту (перешагиванием).<br>Метание мяча с трех шагов или небольшого разбега. Продолжительный бег.<br>Подготовительные упражнения для метания мал. мяча. | **6.** Метание мяча с трех шагов или небольшого разбега.<br><br>**7.** Теоретические тесты по пройденным темам.<br><br>- | Познавательная компетенция. *Сквозн/тема*: «Здоровье и безопасность»<br><br>*Интеграция:*<br><br>Познавательная компетенция. *Сквозн/тема*: «Технология и инновация»<br>*Интеграция:* русского языка и литературы.<br><br>Познавательная компетенция. Сквозн/тема: «Здоровье и безопасность» |