

Kehalise kasvatuse ainekava

5.klass

105 часов

2.2. Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, hindamine.

П ст. 4 кл. Кuu	Õpitulemus Результаты обучения по классам	Õppesisu Содержание обучения Темы, подтемы	Kohustuslik hindamine (viis ja vahendid) Обязательное оценивание по результатам обучения (оц. раб)	Märkused Указать назв-е компетенции, интеграции, сквозной темы.
I четв. Сентябрь (13)	<p>Лёгкая атлетика (34 ч.) 1.Л/а.(17): бежит на корот. дистанцию по команде «Старт»;</p> <p>2.Бежит в равномерном темпе 7 мин. подряд;</p>	<p>1. Л/а.Корректировка положения тела и движений при беге. Бег с подниманием коленей и захлестыванием голени назад. Начало и завершение бега. Бег на короткую дистанцию и предварительная разминка. Знакомство низким стартом.</p> <p>2. Продолжительный бег, правильное дыхание, распределение сил на дистанции.</p>	<p>1. Бег 30 м. максимальном для себя темпе.</p> <p>2. Бег 60 м в максимальном для себя темпе.</p> <p>3. Бег 5 мин. подряд в оптимальном для себя темпе без остановки.</p>	<p>Компетенция самоопределения <i>Сквозн/тема:</i> «Здоровье и безопасность»</p> <p>Коммуникативная компетенция. Познавательная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Непрерывное обучение в течение всей жизни и планирование карьеры», «Среда и устойчивое развитие» <i>Интеграция:</i> биологии, физики и географии.</p>
Октябрь (8)	<p>3. Метает мал. мяч с трех шагов или небольшого разбега;.</p> <p>Теоретич. знания (4 ч.) 4. Теор/зн. (1): 1) понимает важность выполнения требований безопасности и гигиены, соблюдает их на уроках физ. воспитания и во время внешкольной деятел-ти; знает, как</p>	<p>3. Подготовительные упражнения для плечевого пояса.</p> <p>4. Теор. зн.: знания для самостоятельных тренировок: как выполнять разминку и упражнения для осанки; как выполнять тесты на определение физических способностей и тренировать (применяя выбранные с помощью учителя упражнения) свои</p>	<p>4. Метание мяча с места.</p> <p>5. Устный теоретический опрос.</p> <p>-</p>	<p>1.Познавательная компетенция. Компетенция самоопределения. <i>Сквозн/ тема:</i> «Здоровье и безопасность» Ценностная компетенция. <i>Сквозн/ тема:</i> «Ценности и нравственность». <i>Интеграция:</i> Русский язык и литература.</p>

<p>II четв. (3)</p>	<p>избегать опасных ситуаций; 2)самостоятельно выполняет ору. и гимнаст. упр-я , упр-я для осанки; может заниматься спортом/двигательной активностью вместе с партнерами, распределять задачи, договариваться о правилах игры и т.д.; 3) выбирает под руководством учителя упр-я, улучшающие осанку и физические способности, и выполняет их;</p> <p>5. П/игры (3): умеет играть в изученные подв./игры, соблюдая правила; уважает и соглашается с решениями судьи;.</p>	<p>физические способности и осанку. Знания о видах спорта/двигательной активности, крупные соревнования и/или мероприятия в Эстонии и в мире, самые известные эстонские и зарубежные спортсмены и т.п. Знания об античных олимпийских играх.</p> <p>1. П/игры. Основные правила изучаемых видов спорта. Принципы честной игры в спорте.</p>	<p>-</p>	
<p>Ноябрь (13)</p>	<p>Подв./игры (4): участв в эстафетных соревнованиях с мячом; Спорт./игры (27 ч.) <u>Баскетбол (9):</u> 1. Умеет выполнять передачи и ловлю с правильным хватом б/б. мяча при ловле, забрасывании;</p>	<p>Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом. 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</p>	<p>1. Участие в командных эстафетах б/б. мячом с ведением и передачами. 2. Бросок в б/б. кольцо в движении после ведения мяча.</p>	<p>Ценностная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Культурное самосознание». <i>Интеграция:</i></p>

	обладает знаниями по изученным видам спорта/двигательной активности, называет проводимые в Эстонии и мире крупные сорев-я, известных спорт-в и команды; знает важные факты из античных Олимпийских игр.	упрощенным правилам.	3. Игра в подводящие к б\болу п\игры.	
Декабрь (10)	<p><u>Баскетбол(3):</u></p> <p>1. Умеет выполнять бросок б/б. мяча в корзину с места.</p> <p>2. Умеет вести б/б. мяч между препятствиями;</p> <p>3. Знает упрощенные правила игры в баскетбол.</p> <p>4 . Играет в б/бол по упрощ. правилам; принимает положение тела в защитной стойке;</p> <p>4. Подв./ игры (5) <u>«Нар. мяч»:</u> умеет играть в «нар. мяч», соблюдая правила, придерживаясь принципов честной игры; уважая и соглашась с решениями судьи;</p> <p>5. Теор/зн.(1):</p>	<p>1. Ведение мяча различн. способами, передача и броски в корзину, броски с шагов в корзину;</p> <p>2. П/игры, тренирующие навыки для игры в б/бол.</p> <p>3. Ознакомление с правилами игры в баскетбол. Игра б/б. по упрощ. правилам.</p> <p>4. Эстафетные соревнования с б/б. мячом.</p> <p>П/игры. Подвижные игры, тренирующие навыки для игры в спортивные игры, и эстафетные соревнования с мячом. Народный мяч.</p> <p>5. . Теор/зн.: знает терминологию изученных видов спорта/танцевальных стилей, использует ее при описании</p>	<p>4. Ведение б/б. мяча и бросок в кольцо с места.</p> <p>5. Игра в б/бол по упрощ. правилам, согласие с решениями судьи.</p> <p>6. Участие в игре «нар. мяч» соблюдая все правила.</p> <p>7. Устный теоретический опрос.</p>	<p>Ценностная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Ценности и нравственность». <i>Интеграция:</i></p> <p>Коммуникативная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> « Культурное самосознание». <i>Интеграция:</i> музыки</p>

	<p>Танцев./движения (3ч.) Танц/дв. (1)</p>	<p>событий, умеет вести себя на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях;</p> <p>Танц. Основанное на воображении движение в одиночку, в паре и в группе.</p>	-	
<p>III четв. Январь (12)</p>	<p><i>1. Волейбо(6):</i> 1) выполняет прием-передачи в стену в/б. мяча сверху и снизу дв. руками; 2) Знает все правила мини-волейбола, умеет играть в мини-волейбол по правилам.</p> <p>Лыж/подготовка (6 ч.) 2. Владеет попеременным двухшажным и полуконьковым лыжн. ходом.</p>	<p>1. В/бол. Подготовительные упражнения с в/б. мячом. Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах.</p> <p>2. Правила мини-волейбола, игра по правилам в мини-волейбол;</p> <p>1. Л/подг. Попеременный двухшажный ход. Лыжная эстафета. 2. Поворот коньковым шагом, «полуплугом» и торможение «полуплугом».</p>	<p>1. Прием-передач в/б мяча снизу и сверху двумя руками.</p> <p>2. Игра в мини-волейбол по правилам.</p> <p>3. Прохождение дистанции до 3 км (Д) или до 5 км (М), применяя различную технику скольжения.</p>	<p>Ценностная компетенция. Коммуникативная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Ценности и нравственность».</p> <p>Социальная и гражданская компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Среда и устойчивое развитие» <i>Интеграция: географии.</i></p>
<p>Февраль 12 ч.</p>	<p>Гимнастика (15 ч.) 3. Гимнастика(12). Умеет прыгать на кор. скакалке на месте и в движении;</p>	<p>1. Гимнаст.: перестроение в шеренге или колонне; повороты с шаговым движением.</p> <p>Прыжковые упражнения со скакалкой. Лазание по канату.</p> <p>Различные кувырки; перекаты, стойка на голове (М) и упражнения</p>	<p>4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку 30 сек. без остановки.</p>	<p>Социальная и гражданская компетенция. Познавательная компетенция. Здоровье сберегающая компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Здоровье и безопасность».</p>

	<p>4.Выполняет комбинацию упражнений по акробатике</p> <p>5. Выполняет опорный прыжок (ноги врозь или согнув ноги).</p>	<p>для ее осуществления; упражнения на развитие гибкости и мост (Д); колесо в сторону; стойка на руках с поддержкой.</p> <p>2.Упражнения, тренирующие мышечный корсет, развивающие гибкость и формирующие прямую осанку.</p> <p>3. Опорный прыжок: 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 ноги.</p>	<p>5. Комбинация акробатических упражнений на мате.</p> <p>6. Опорный прыжок , ноги врозь или согнув ноги.</p>	<p><i>Интеграция: музыки.</i></p>
<p>Март (6)</p>	<p>6. Теор/знания (1). Понимает важность выполнения требований безопасности и гигиены; Знает терминологию изученных видов спорта и что означает честная игра в спорте. Активно тренируется на уроках физического воспитания; проявляет интерес к школьным спортивным и танцевальным мероприятиям, участвует в них</p>	<p>4. 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. Поведение на спортивных соревнованиях и танцевальных мероприятиях. Знания для самостоятельных тренировок:</p> <p>5.Различные упражнения с ходьбой и</p>	<p>7. Теоретические тесты по пройденным темам.</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>Познавательная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Технология и инновация»</p> <p><i>Интеграция:</i> русского языка и литературы.</p> <p>Ценностная компетенция.</p>

<p>IV четв. (5)</p>	<p>7. Гимнастика. (3). 1) выполняет комбинацию основных гимнастических упражнений под музыку (32 такта) или счет;</p> <p>8. Танцев./движения. (2) Умеет использовать для самовыражения творческое движение;</p> <p>1. Спорт/игры (10) <i>Волейбол (5)</i> Умеет выполнять нижнюю прием-передачу в парах ч-з сетку;</p>	<p>прыжками; повороты и соскоки (равновесие). Основная гимнастика и общеразвивающие гимнастические упражнения под счет и/или под музыку. Упражнения со снарядами и без снарядов</p> <p>1. Танц. дв: основанное на воображении движение в одиночку, в паре и в группе. Посещение танцевальных мероприятий и отчет о них.</p> <p>Сп./игры. 1. Подготовительные упражнения с волейбольным мячом.</p>	<p>-</p> <p>1. Нижняя прямая подача в/б. мяча с 6 м.</p>	<p>Коммуникативная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Культурное самосознание». <i>Интеграция:</i> музыки.</p> <p>Ценностная компетенция. <i>Сквозн/ тема:</i> «Ценности и нравственность».</p>
<p>Апрель (12)</p>	<p><i>Волейбол (1)</i> 2. Выполняет нижнюю прямую подачу в/б. мяча ч-з сетку с 6 м.</p>	<p>2. Передача сверху и снизу над головой, об стену и в парах. Поддача снизу-спереди. Пионербол. Волейбол с тремя бросками. Мини-волейбол. Прямая нижняя подача в/б. мяча, «Пионербол»;</p> <p>3. Подготовительные упраж-я с в/б. мячом, прием-передача сверху и снизу в парах ч-з сетку;</p> <p>4. Игра в/бол по упрощенным</p>	<p>2. Игре в/бол по упр. прав.</p> <p>3. Игра в футбол по упр. прав.</p>	<p>Ценностная компетенция. <i>Сквозн/ тема:</i> «Ценности и нравственность». <i>Интеграция:</i></p>

	<p><u>2. Футбол (4)</u> Умеет выполнять остановку и передачу ф\б. мяча, играть по упрощенным правилам.</p> <p>3.Л/атлетика (7) Бегают круговую эстафету с передачей эстафеты;</p>	<p>правил. 1. Ф/бол. Остановка, передачи ф/б. мяча;, развитие и соверш-е техники удара по мячу.. 2. Игра 4: 4 и 5 : 5 по упрощенным правилам.</p> <p>1.Л/а. Выполняет низкий старт по команде «Старт» и правильно передает эстафету в круговой эстафете;</p>	<p>-</p> <p>4. Круговая эстафета с передачей эст. палочки.</p>	<p>Социальная и гражданская компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Непрерывное обучение в течение всей жизни и планирование карьеры», «Среда и устойчивое развитие» <i>Интеграция:</i> биологии, физики и географии.</p>
Май (12)	<p>Л/атлетикаа.(10). Выполняет прыжок в длину с места и прыжок в высоту в технике перешагивания;</p> <p>Выполняют метание мяча с трех шагов или небольшого разбега.</p> <p>4. Теор/знания (1): обладает знаниями по изученным видам спорта/двигательной активности, называет проводимые в Эстонии и мире крупные соревнования, известных спортсменов и команды;</p>	<p>2. Бег на короткую дистанцию и предварительная разминка. Стартовые команды. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту (перешагиванием). Метание мяча с трех шагов или небольшого разбега. Продолжительный бег.</p> <p>3. Подготовительные упражнения для метания мал. мяча.</p>	<p>5. Прыжок в длину с места.</p> <p>6. Метание мяча с трех шагов или небольшого разбега.</p> <p>7. Теоретические тесты по пройденным темам.</p>	<p>Коммуникативная компетенция.</p> <p>Познавательная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Здоровье и безопасность» <i>Интеграция:</i> биологии, физики и географии.</p> <p>Познавательная компетенция. <i>Сквозн/тема:</i> «Технология и инновация» <i>Интеграция:</i> русского языка и литературы.</p>

	знает важные факты из античных Олимпийских игр. 5. Правила дорож. движ-я (1)		-	Познавательная компетенция. Сквозн/тема: «Здоровье и безопасность»
--	--	--	---	---