

**Kehalise kasvatuse ainekava****6.klass****70 часов****2.2. Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, hindamine**

<b>Kuu</b>	<b>Õpitulemus</b> Результаты обучения по классам	<b>Õppesisu</b> Содержание обучения Темы, подтемы	<b>Kohustuslik hindamine</b> (viis ja vahendid) Обязательное оценивание по результатам обучения	<b>Märkused</b> Указать название компетенции, интеграции, сквозной темы.
<b>сентябрь</b>	<b><i>Лёгкая атлетика 8 часов</i></b> 1.Объяснять важность физической активности и регулярных занятий двигательной активностью для своего здоровья и работоспособности;  2. Бегать на короткую дистанцию по команде «Старт».  3. Бегать 6 минут подряд	1.Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности  2.Уметь выполнять подготовительные (разминочные) упражнения перед занятиями; беговые упражнения, эстафеты.  3.Выполнение беговых упражнений на выносливость, переменный бег.	1.Устный теоретический опрос.  2. Выполняет бег 60 метров по команде «Старт».  3. Бег 6 минут подряд.	1.Компетенция самоопределения Сквозная тема: «Здоровье и безопасность» Интеграция: родного языка и литературы  2.3. Коммуникативная компетенция, Познавательная компетенция Сквозная тема: «Среда и устойчивое развитие» Интеграция: биологии, физики и географии. .
<b>октябрь</b>	<b><i>Лёгкая атлетика 4</i></b> 1. Выполнять метание мяча на дальность с разбега.	1. Выполнение контрольных упражнений, проверка своих	1. Выполняет метание мяча на дальность с	1.Познавательная компетенция.

	<p><b>Волейбол. 2 часа</b></p> <p>2. Выполнять передачи сверху и снизу в паре и подачу снизу-спереди в волейболе;</p>	<p>физических возможностей и оценивание результатов.</p> <p>2. Упражнения по передаче в парах и тройках. Выполняют приёмы мяча снизу, сверху в парах, тройках, в кругу.</p>	<p>разбега</p> <p>2.Выполнение ранее изученных технических элементов в тройках, двойках, в команде.</p>	<p>Компетенция самоопределения. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность»</p> <p>2. Математическая , естественная и технологическая компетенция. Сквозная тема: «Технология и инновация».</p>
ноябрь	<p><b>Баскетбол. 8 часов</b></p> <p>1. Обладает знаниями по правилам игры в баскетбол, знает терминологию и жесты судей. Знает, что означает честная игра в спорте</p> <p>2. Играть по упрощённым правилам, выполнять защитные действия в игре 3 x 3, 5 x 5.</p>	<p>1. Терминология изученных видов спорта/двигательной активности. Основные правила изучаемых видов спорта. Принципы честной игры в спорте. Необходимость соблюдения правил безопасности и гигиены.</p> <p>Игра по упрощённым правилам</p>	<p>1. Выполнение тестов по правилам игры, устный опрос.</p> <p>2. Выполнение технических элементов игры на уроках самостоятельно, в парах, в команде;</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость». Интеграция: родного языка и литературы</p>
декабрь	<p><b>Баскетбол. 4 часа</b></p> <p>1. Ведение мяча, передача, ловля и бросок в корзину с</p>	<p>1. Выполняет технические элементы игры: ведение, передачи с места и в</p>	<p>1. Выполнение технических элементов</p>	<p>Ценностная компетенция и</p>

	<p>места и в движении.</p> <p>Танцы 2 часа 2. Танцевальное движение. Эстонские традиционные и авторские танцы, виды народных танцев.</p>	<p>движении, броски мяча в корзину с места, с 2-х шагов после ведения, штрафной бросок;</p> <p>2. Выполняет изученные движения танца</p>	<p>игры на уроках самостоятельно, в парах, в команде;</p>	<p>компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость». Интеграция: музыка</p>
<b>январь</b>	<p><b>Лыжная подготовка. 6 часов</b> 1. Одновременный 2-х шажный ход.</p>	<p>1. Выполняет повороты коньковым ходом и «полушпагатом». Выполняет спуск в низкой, основной стойках лыжника. Проходит дистанцию 5 км.</p>	<p>1. Применение ранее изученных способов передвижения на лыжах на склонах различной сложности.</p>	<p>Компетенция самоопределения. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность»</p>
<b>февраль</b>	<p><b>Гимнастика 8 часов</b> 1. Выполнять упражнения без снарядов и со снарядами для тренировки различных мышечных групп. Выполняет основные шаги аэробики.  2. Выполнять комбинацию упражнений по акробатике</p>	<p>1. Выполняет изученную комбинацию упражнений без снарядов и со снарядами для тренировки различных мышечных групп. Лазание по канату в два и три приема; различные захваты и хваты руками; 2. Различные кувырки; стойка на голове (М) упражнения на развитие гибкости и мост (Д); колесо в сторону; стойка на руках с поддержкой.</p>	<p>1. Выполнение комплекса упражнений с гантелями, упражнения со скакалкой (прыжки на месте и в движении).  2. Выполнение комбинацию упражнений по акробатике</p>	<p>Коммуникативная компетенция. Математическая, естественная и технологическая компетенция. Сквозные темы: «Технология и инновация», «Непрерывное обучение и планирование карьеры». Интеграция: музыка</p>

<p><b>март</b></p>	<p><b>Гимнастика 2 часа</b> 1.Выполняет тесты по измерению физической активности.</p> <p><b>Волейбол. 6 часов</b> 1.Выполнять комбинацию упражнений по передаче мяча, комбинированные передачи;</p>	<p>3. Выполняет тесты по измерению мышечной силы пресса, рук и гибкости( силовая подготовка, упражнения на тренажёрах, с гантелями)</p> <p>1. Подготовительные упражнения с волейбольным мячом. Выполняет упражнения с передачей мяча. Волейбол с тремя бросками. Мини-волейбол.</p>	<p>3. Выполнение контрольных упражнений, тестов, проверка своих физических возможностей и оценивание результатов; 1. Выполнение контрольных упражнений в передаче мяча.</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция самоопределения. Сквозные темы: «Ценности и нравственность».</p> <p>Интеграция: биология</p>
<p><b>апрель</b></p>	<p><b>Волейбол 6 часов</b> 1. Умеет играть в Мини-волейбол по правилам игры.</p> <p><b>Лёгкая атлетика 2 часа</b> 2. Выполнять прыжок в длину с места. 3.Выполнять прыжок в высоту в технике перешагивания.</p>	<p>1. Игра в Мини- волейбол в два касания, в три касания. Нижняя подача мяча.</p> <p>2. Подготовительные упражнения, прыжковые упражнения.Выполняет прыжок в длину с места. 3. Подготовительные упражнения, разбег. Выполняет прыжок в высоту в технике перешагивания.</p>	<p>1.Принимает участие в игре в Мини волейбол по правилам игры. 2. Выполнение прыжка в длину с места. 3. Выполнение прыжка в высоту перешагиванием.</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость».</p>
<p><b>май</b></p>	<p><b>Лёгкая атлетика 8 часов</b> 1.Бежать на короткую дистанцию по команде «Старт»;</p>	<p>1. Бег с подниманием коленей и захлестыванием голеней назад. Начало и завершение бега.</p>	<p>1. Спринтерский бег 60 метров.</p>	<p>Коммуникативная компетенция и компетенция самоопределения.</p>

	2. Бегать 6 минут подряд.	Стартовые команды 2. Выполнение беговых упражнений на выносливость, переменный бег	2. Бег 6 минут подряд в медленном темпе.	Сквозные темы: «Технология и инновация», «Здоровье и безопасность»
<b>июнь</b>	<i>Лёгкая атлетика 2 часа</i> <b>1.</b>  <i>Ориентирование 2 часа</i> 2. Уметь в группе (2-3 чел.) преодолеть трассы ориентирования по карте с отметкой по пунктам.	2. Преодолевают трассу по карте с отметками на пунктах в группах.		