

Учебная программа по физической культуре

7 класс

70 часов

2.2. Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, hindamine

Kuud	Õpitulemus Результаты обучения по классам	Õppesisu Содержание обучения Темы, подтемы	Kohustuslik hindamine (viis ja vahendid) Обязательное оценивание по результатам обучения	Märkused Указать название компетенции, интеграции, сквозной темы.
сентябрь	<p><i>Лёгкая атлетика 8 часов</i></p> <p>1.Объяснять важность физической активности и регулярных занятий двигательной активностью для своего здоровья и работоспособности;</p> <p>2. Бегать на короткую дистанцию по команде «Старт».</p> <p>3. Бегать 7 минут подряд</p>	<p>1.Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности</p> <p>2.Уметь выполнять подготовительные (разминочные) упражнения перед занятиями; беговые упражнения, эстафеты.</p> <p>3.Выполнение беговых упражнений на выносливость, переменный бег.</p>	<p>1.Устный теоретический опрос о важности физической активности и регулярных занятий двигательной активностью.</p> <p>2. Выполняет бег 60 метров по команде «Старт».</p> <p>3. Пробежать 7 минут подряд в медленном темпе.</p>	<p>1.Компетенция самоопределения Сквозная тема: «Здоровье и безопасность» Интеграция: родного языка и литературы</p> <p>2.3. Коммуникативная компетенция, Познавательная компетенция Сквозная тема: «Среда и устойчивое развитие» Интеграция: Биологии.</p>
октябрь	<p><i>Лёгкая атлетика 4 часа</i></p> <p>1. Выполнять метание мяча на дальность с разбега.</p>	<p>1. Выполнение упражнений по метанию мяча, проверка своих физических возможностей и оценивание результатов.</p>	<p>1. Выполняет метание мяча на дальность с разбега</p>	<p>1. Компетенция самоопределения. Сквозная тема: «Здоровье и</p>

	<p><b>Волейбол. 2 часа</b></p> <p>2. Выполнять передачи сверху и снизу в паре и подачу снизу-спереди в волейболе;</p>	<p>2. Упражнения по передаче в парах и тройках. Выполняют приёмы мяча снизу, сверху в парах, тройках, в кругу.</p>	<p>2.Выполнение ранее изученных технических элементов передачи мяча в тройках, двойках, в команде.</p>	<p>безопасность» Интеграция: математика.</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 в баскетбол по правилам игры.</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>2. Играть по правилам игры, выполнять комбинации защитных действий в игре 3 x 3, 5 x 5.</p>	<p>1. Выполнение тестов по правилам игры в баскетбол, устный опрос.</p> <p>2. Принимает участие в игре в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», 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 места и в движении.</p> <p>Танцы 2 часа</p> <p>2. Танцевальное движение. Эстонские традиционные и авторские танцы, виды народных танцев.</p>	<p>1. Выполняет технические элементы игры: ведение, передачи с места и в движении, броски мяча в корзину с места, с 2-х шагов после ведения, штрафной бросок;</p> <p>2. Выполняет изученные движения танца</p>	<p>1. Выполнение технических элементов игры на уроках в парах, (ведение, передачи, бросок в корзину)</p> <p>2. Выполнение изученных движений танца и комбинации из авторских танцев.</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Нражданская инициатива и предприимчивость».</p>

				Интеграция: музыка
<b>январь</b>	<p><b>Лыжная подготовка. 6 часов</b></p> <p>1. Одновременный 2-х шажный ход.</p> <p>2. Объяснять значение физической активности и регулярных занятий для своего здоровья и работоспособности;</p>	<p>1. Выполняет повороты коньковым ходом и «полушпагатом». Выполняет спуск в низкой, основной стойках лыжника. Проходит дистанцию 5 км.</p> <p>2. Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности. Рекомендации по двигательной активности для подростков. Просмотр презентации, видеороликов.</p>	<p>1. Применение ранее изученных способов передвижения на лыжах на склонах различной сложности.</p> <p>2. Краткое эссе по теме: «Значение физической активности и регулярных занятий для своего здоровья».</p>	<p>Компетенция самоопределения.</p> <p>Сквозная тема: «Здоровье и безопасность»</p> <p>Интеграция: родного языка и литературы</p>
<b>февраль</b>	<p><b>Гимнастика 8 часов</b></p> <p>1. Упражнения без снарядов и со снарядами для тренировки различных мышечных групп. Основные шаги аэробики.</p> <p>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;</p> <p>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. Выполняет комплекс упражнений с гантелями, упражнения со скакалкой (прыжки на месте и в движении).</p> <p>2. Выполняет комбинацию упражнений по акробатике (кувырок вперед, стойка на лопатках, перевороты, мостик).</p>	<p>Коммуникативная компетенция.</p> <p>Математическая, естественнонаучная и технологическая компетенция.</p> <p>Сквозные темы: «Технология и инновация», «Непрерывное обучение и планирование карьеры».</p> <p>Интеграция: музыка</p>

<p><b>март</b></p>	<p><b>Гимнастика 2 часа</b> 1.Выполнение тестов по измерению физической активности.</p> <p><b>Волейбол. 6 часов</b> 2.Комбинации упражнений по передаче мяча, комбинированные передачи;</p>	<p>1. Выполняет тесты по измерению мышечной силы пресса, рук и гибкости.</p> <p>2. Подготовительные упражнения с волейбольным мячом. Выполняет упражнения с передачей мяча. Волейбол с тремя бросками. Мини-волейбол.</p>	<p>1. Выполнение контрольных упражнений, тестов, проверка своих физических возможностей и оценивание результатов;</p> <p>2. Выполнение контрольных упражнений в передаче мяча.</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция самоопределения. Сквозные темы: «Ценности и нравственность».</p>
<p><b>апрель</b></p>	<p><b>Волейбол 6 часов</b> 1. Уметь играть в 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.</p> <p>3. Подготовительные упражнения, разбег. Выполняет прыжок в высоту в технике перешагивания.</p>	<p>1.Принимает участие в игре в Мини- волейбол по правилам игры.</p> <p>2. Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>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>2. Бегать 7 минут подряд.</p>	<p>1. Бег с подниманием коленей и захлестыванием голеней назад. Начало и завершение бега. Стартовые команды</p> <p>2. Выполнение беговых упражнений</p>	<p>1. Спринтерский бег 60 метров.</p> <p>2. Пробежать 7 минут</p>	<p>Коммуникативная компетенция и компетенция самоопределения. Сквозные темы: «Технология и</p>

		на выносливость, переменный бег, беговые эстафеты.	поряд в медленном темпе.	инновация», «Здоровье и безопасность»
<b>июнь</b>	<p><i>Лёгкая атлетика 2 часа</i></p> <p><b>1. Терминология по лёгкой атлетике.</b></p> <p><b>Ориентирование 2 часа</b></p> <p>2. Уметь в группе (2-3 чел.) преодолеть трассы ориентирования по карте с отметкой по пунктам.</p>	2. Преодолевают трассу по карте с отметками на пунктах в группах.		