

Kehalise kasvatuse ainekava**9.klassile****70 часов****2.2. Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, hindamine**

Kuu	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	Лёгкая атлетика 8 часов 1. Описывать влияние физической активности на здоровье и работоспособность, объясняет важность регулярных занятий двигательной активностью; анализирует свою повседневную физическую активность, 2. Бегать на короткую дистанцию по команде «Старт»; 3. Бежать 9 минут подряд	Лёгкая атлетика 1. Влияние физической активности на здоровье и работоспособность, необходимость регулярных занятий двигательной активностью для обеспечения здоровья и работоспособности. Рекомендации по двигательной активности для подростков и взрослых. 2. Специальные разминочные упражнения для выполнения деятельности (бег, прыжки, метание мяча). Спринтерский бег; 3. Развитие выносливости, кроссовая подготовка.	1. Устный опрос о влиянии физической активности на здоровье и работоспособность, доклады, рефераты. 2. Спринтерский бег на короткую дистанцию; 3. Медленный бег 9 минут подряд.	Коммуникативная компетенция, Познавательная компетенция Сквозная тема: «Непрерывное обучение в течение всей жизни и планирование карьеры», «Среда и устойчивое развитие» Интеграция: биологии, физики и географии.
октябрь	Лёгкая атлетика 4 часа 1. Выполнять толкание ядра со скачка; Футбол 2 часа 2. Выполнять технические элементы игры в футбол,	Лёгкая атлетика 1. Техника выполнения толкания ядра; Футбол 2. Выполнение ведения футбольного мяча. Выполнение паса и удара по	1. Выполняет толкание ядра со скачка. Футбол 2. Понимание различных	Познавательная компетенция. Компетенция самоопределения. Сквозная тема:

	изученные на уроках.	воротам;	позиций футболистов (защитник, полузащитник и нападающий) и их задач. Игра.	«Здоровье и безопасность» «Культурное самосознание».
ноябрь	Баскетбол 8 часов 1. Знать правила игры в баскетбол, участвовать в соревнованиях как помощник судьи. 2. Совершать в игре прорывы с места и в движении, обманные движения в баскетболе;	Баскетбол 1. Знания о спортивных мероприятиях и возможностях участия в них. Движение «Спорт для всех». Знания об истории возникновения изученных видов спорта/танцевальных стилей, организуемых (крупных) соревнованиях/мероприятиях и наиболее известных эстонских и зарубежных спортсменах/танцоров. 2. Выполнение технических действий и элементов игры: ведение, броски мяча в корзину с места и с 2-х шагов после ведения, «штрафной бросок»;	Баскетбол 1. Тесты по правилам игры в баскетбол, судейство, жесты судей. 2. Выполнение броска мяча в корзину в движении с 2-х шагов.;	Познавательная компетенция. Ценностная компетенция. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность». «Культурное самосознание». «Ценности и нравственность». Интеграция: Физика, математика
декабрь	Баскетбол 4 часа 1. Играть в баскетбол по правилам соревнований. Танцевальное движение 2 часа 2. Разбираться в понятиях и терминологии танцев;	Баскетбол 1. Начальные знания о защитной игре. Регламент соревнований в баскетболе. Игра по правилам. Игра 3 : 3 и 5 : 5. 2. Творческое применение различных движений и стилей танца;	Баскетбол 1. Игра в баскетбол по правилам в команде;	Ценностная компетенция. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность». «Культурное самосознание». «Ценности и нравственность». Интеграция: музыка
январь	Волейбол 2 часа	1. Упражнения по направленной	1. Верхняя подача мяча в	Компетенция самоопределения.

	<p>1. Выполнять технические элементы игры в волейбол, изученные на уроках;</p> <p>Лыжная подготовка 6 часов</p> <p>2. Проходить на лыжах дистанцию 5 км (Д)/8 км (М);</p>	<p>верхней подаче мяча. Приём мяча с подачи Учебная игра.</p> <p>Лыжная подготовка.</p> <p>2. Спуск в низкой стойке.</p> <p>Подъем скользящим шагом.</p> <p>Повороты «пругом», коньковым шагом, параллельный поворот и поворот «ножницами»;</p> <p>Переход с одновременного хода на попеременный и наоборот.</p> <p>Совершенствование и закрепление изученных техник скольжения;</p>	<p>волейболе.(7 подач)</p> <p>2. Прохождение дистанции 5 км (Д)/8 км (М), применяя изученные техники скольжения;</p> <p>Или выполнение теоретических тестов;</p>	<p>Сквозная тема: «Здоровье и безопасность»</p> <p>Коммуникативная компетенция</p>
февраль	<p>Гимнастика 8 часов</p> <p>1. Выполнять произвольную комбинацию упражнений или упражнения со снарядами под музыку (Д); выполняет комбинацию упражнения на перекладине (М);</p> <p>2) При выполнении физических упражнений соблюдать требования гигиены и безопасности, знать, как действовать при несчастных случаях и травмах, которые могут произойти во</p>	<p>Гимнастика</p> <p>1. Применение общеразвивающих гимнастических упражнений в качестве разминки в различных видах спорта; Аэробика как оздоровительный вид спорта;</p> <p>Художественная гимнастика (Д).</p> <p>Силовая подготовка.</p> <p>Комбинация упражнений со снарядом под музыку;</p> <p>2) Соблюдает требования безопасности и гигиены на уроках физического воспитания, во время внешкольных спортивных мероприятий и при самостоятельных</p>	<p>1. Выполнение комбинации изученных элементов упражнений со скакалкой и 4-5 связок аэробики(Д); выполняет комбинацию упражнения на перекладине (М);</p> <p>2). Опрос по технике безопасности, оказанию I помощи.</p>	<p>Компетенция самоопределения.</p> <p>Сквозные темы: «Здоровье и безопасность» «Непрерывное обучение и планирование карьеры».</p> <p>Интеграция: музыка</p>

	<p>время занятий спортом/двигательной активностью; умеет оказывать первую помощь;</p>	<p>занятиях двигательной активностью, спортом и передвижении; умеет избегать опасных ситуаций и знает, что нужно делать при несчастных случаях во время занятий спортом .</p>		
март	<p>Гимнастика 2 часа 1. Уметь тренироваться самостоятельно; анализировать уровень своей физической подготовки, находить подходящие (посильные) для себя виды спорта/двигательной активности и развивает свои физические способности; Волейбол 6 часов 2. Выполнять технические элементы игры в волейбол, изученные на уроках;</p>	<p>1. Развитие физической работоспособности: упражнения для развития физических способностей, методика тренировок. Тесты на определение физических способностей и приемы самоконтроля, анализ результатов теста. 2. Комбинации упражнений по передаче. Подача сверху и прием подачи. Нападающий удар без прыжка и с прыжком (М) и защитная игра</p>	<p>1. Выполнение тестов по определению уровня физической активности (на силовую выносливость, на мышцы пресса, на гибкость). 2. Выполнение контрольных упражнений из изученных в основной школе технических элементов игры в волейбол.</p>	<p>Социальная и гражданская компетенция. Сквозные темы: «Непрерывное обучение и планирование карьеры».</p>
апрель	<p>Волейбол 6 часов 1. Играть в волейбол по правилам соревнований. Лёгкая атлетика 2 часа 2. Выполнять прыжок в длину с места;</p>	<p>Волейбол 1. Расположение игроков на площадке и перемещение для выполнения подачи. Игра по правилам. Легкая атлетика 2. Разминка перед прыжками. Прыжок в высоту «перешагиванием»; Прыжок в длину с места.</p>	<p>1. Принимать участие в игре в волейбол по правилам соревнований. 2. Выполнение теста-прыжок в длину с места.</p>	<p>Ценностная компетенция. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность». «Культурное самосознание». «Ценности и нравственность».</p>

<p>май</p>	<p>Лёгкая атлетика 6 часов 1. Выполнять толкание ядра 3кг по правилам из сектора. 2. Пробежать 9 минут подряд;</p> <p>Футбол 2 часа 3. Понимать задачи футболистов, играющих на разных позициях, и выполняет их во время игры;</p> <p>Ориентирование 2 часа 4. Уметь выбирать правильный темп и способ передвижения, а также варианты пути на местности;</p>	<p>Легкая атлетика 1. Разминка перед толканием ядра. Толкание ядра; 2. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка; Футбол 3. Совершенствование элементов техники игры в футбол в учебной игре</p> <p>4. Ориентирование на местности и выборочное ориентирование. Выбор подходящей нагрузки и темпа движения в зависимости от типа почвы, формы рельефа и препятствий;</p>	<p>1. Выполнение толкания ядра 3 кг из сектора. 2. Бег 9 минут подряд в медленном темпе. 3. Игра в футбол по правилам соревнований. (юноши)</p>	<p>Социальная и гражданская компетенция. Компетенция самоопределения. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность» «Ценности и нравственность».</p> <p>Познавательная компетенция. Сквозные темы: «Технология и инновация».</p>
-------------------	--	--	---	---