

Учебная программа по физической культуре

11 класс

I курс 35 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>Лёгкая атлетика 8 часов</p> <p>1. Уметь планировать самостоятельную тренировку.</p> <p>2. Бегать на короткую дистанцию по команде «Старт».</p> <p>3. Бегать 2500 метров подряд.</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Самоконтроль во время самостоятельной тренировки. Оценивание уровня своей тренированности.</p> <p>2. Выполнение контрольных упражнений на проверку физических возможностей и оценивание результатов; практические задания.</p> <p>3. Развитие выносливости, выбор индивидуального темпа бега, самоконтроль.</p>	<p>1. Анализ результатов индивидуальной карты физической работоспособности. Устный теоретический опрос.</p> <p>2. Бег по дистанции 100 метров с максимальной скоростью.</p> <p>3. Пробежать 2500 метров подряд.</p>	<p>1. Компетенция самоопределения Сквозная тема: «Здоровье и безопасность» Интеграция родного языка и литературы</p> <p>2. Коммуникативная компетенция, Познавательная компетенция Сквозная тема: «Непрерывное обучение в течение всей жизни и планирование карьеры», «Среда и устойчивое развитие» Интеграция: биологии, физики и географии.</p>
октябрь	Лёгкая атлетика 4 часа	Лёгкая атлетика	1. Устный или	1. Познавательная

	<p>1. Знать историю изученных видов спорта и двигательной активности, важнейших соревнованиях и знаменитых спортсменах в Эстонии и в мире.</p> <p>2. Владеть техникой входящих в предметную программу видов двигательной активности и спорта, уметь оценить уровень своих умений и знать, как их усовершенствовать и освоить новые навыки;</p>	<p>1. Знания об истории изученных видов спорта, крупных соревнованиях и лучших спортсменах. Предусматривают современные, основанные на ИКТ познавательные среды, учебные материалы и средства.</p> <p>2. Совершенствование и закрепление техники различных видов легкой атлетики. Толкание ядра. Челночный бег. Применение видов легкой атлетики для развития физических способностей (выносливость, сила и скорость).</p>	<p>письменный опрос, доклад на тему о знаменитых спортсменах в Эстонии и в мире.</p> <p>2. Оценивание уровня своей тренированности. учитывается развитие учащегося (изменения по сравнению с предыдущ. результатами) и проделанная им работа во имя достижения результата.</p>	<p>компетенция. Компетенция самоопределения. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность»</p> <p>2. Математическая , естественная и технологическая компетенция. Сквозная тема: «Технология и инновация».</p>
ноябрь	<p>Баскетбол. 8 часов</p> <p>1. Знать важнейшие правила изученных видов спорта – игра в баскетбол.</p> <p>2. Выполнять в игре «баскетбол» составленное школой контрольное упражнение из изученных в основной школе и гимназии технических элементов.</p>	<p>Баскетбол.</p> <p>1. Предусматривают современные, основанные на ИКТ познавательные среды, учебные материалы и средства.</p> <p>2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Передача и подрезание при нападении. Защита игрок-игрок и защита территории.</p>	<p>1. Выполнение теоретических тестов по правилам игры в баскетбол.</p> <p>2. Выполнение контрольного упражнения в игре в нападении и в защите.</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость».</p>
декабрь	<p>Баскетбол. 4 часа</p> <p>1. Баскетбол как вид двигательной активности.</p> <p>2. Танцевальное движение 2 ч. применять для самовыражения</p>	<p>1. Играть в баскетбол согласно правилам соревнований</p> <p>2. Творческое применение различных движений и стилей. Развитие</p>	<p>1. Игра в баскетбол согласно правилам соревнований.</p>	<p>Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и</p>

	различные танцевальные техники и стили;	ощущения своего тела и координации посредством танцевальных техник и стилей контактного танца, джаз-танца и современного танца.		нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость».
--	---	---	--	---

Учебная программа по физической культуре

11 класс

II курс 35 часов

2.2. Õrpesisu (teemad), õrpeteema õpitulemused, hindamine

Kuu	Õpitulemus Результаты обучения по классам	Õrpesisu Содержание обучения Темы, подтемы	Kohustuslik hindamine (viis ja vahendid) Обязательное оценивание по результатам обучения	Märkused Указать название компетенции, интеграции, сквозной темы.
январь	Лыжная подготовка. 6 часов 1. Проходить дистанцию 5 км (Д) или 10 км (М), применяя различную технику скольжения.	1. Основы техники катания на лыжах. Совершенствование техники скольжения в различных ландшафтных условиях.	1. Прохождение дистанции 5 км (Д) или 10 км (М), применяя различную технику скольжения.	Компетенция самоопределения. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность»
февраль	Гимнастика 8 часов 1. Выполнять комбинацию изученных элементов художественной гимнастики со снарядами (под музыку), акробатике, на перекладине (М) 2. Выполнять силовые упражнения на различные	1. Знакомство с различными стилями аэробики. Упражнения по акробатике. Упражнения на растяжку и расслабление различных мышечных групп. 2. Выполнение контрольных упражнений на проверку физических	1. Выполнение комбинации изученных элементов акробатики и гимнастики. 2. Тесты по определению уровня физической	Коммуникативная компетенция. Математическая, естественная и технологическая компетенция. Сквозные темы: «Технология и инновация»,

	мышечные группы.	возможностей и оценивание результатов.	активности.	«Непрерывное обучение и планирование карьеры».
март	Гимнастика 2 часа 1. Предупреждение травм. Первая помощь при самых распространенных травмах. 2. Волейбол. 6 часов Совершенствовать технику игры через различные комбинации и игровые ситуации..	1 Требования гигиены и безопасности при занятиях различными видами двигательной активности и спорта. 2. Применение в игре изученных технических элементов.	1. Техника безопасности, оказание I помощи. 2. Выполнение составленных школой контрольных упражнения из изученных в основной школе и гимназии технических элементов игры в волейбол.	Ценностная компетенция и компетенция самоопределения. Сквозные темы: «Ценности и нравственность».
апрель	1. Волейбол 8 часов. Выполнять в спортивных играх составленное школой контрольное упражнение из изученных в основной школе и гимназии технических элементов. 2. Знать правила игры в волейбол, жесты судей и иметь обзор о деятельности судей.	1. Совершенствование направленной подачи мяча и приема мяча с подачи в игровой ситуации. 2. Учебная игра по правилам соревнований.	1. Выполнение направленной подачи мяча (5 подач) в индивидуальном порядке. 2. Выполнение тестов по правилам игры в волейбол и судейской деятельности.	Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость».
май	Лёгкая атлетика 8 часов 1. Использовать виды легкой атлетики для развития физических способностей (выносливость, сила и	1. Прыжки в высоту и в длину с места. Толкание ядра 4 кг. Тест Купера (бег 12 минут). 2. Эстафетный бег.	1. Бег на выносливость 2500 метров. 2. Спринтерский бег 100 метров с высокого старта.	Коммуникативная компетенция и компетенция самоопределения. Сквозные темы: «Технология и

	скорость). 2. Совершенствование и закрепление техники различных видов легкой атлетики. 3. Ориентирование.2 часа	Спринтерский бег. 3. Прохождение трассы ориентирования по компасу и карте.		инновация», «Здоровье и безопасность»
--	---	---	--	--