

Учебная программа по физической культуре

12 класс

35 часов

2.2. Õppesisu (teemad), õppeteema õpitulemused, hindamine

Kuu	Õpitulemus Результаты обучения по классам 12 класс	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. 4 часов</p> <p>1. Результативно применять приемы самоконтроля.</p> <p>3. Бегать 3000 метров подряд.</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Самоконтроль во время самостоятельной тренировки.</p> <p>результатов; практические задания.</p> <p>3. Развитие выносливости, выбор индивидуального темпа бега, самоконтроль.</p>	<p>1. Выполнение функциональной пробы, занесение результатов в таблицу. Устный теоретический опрос.</p> <p>3. Пробежать 3000 метров подряд.</p>	<p>1. Компетенция самоопределения Сквозная тема: «Здоровье и безопасность» Интеграция родного языка и литературы</p> <p>2. Коммуникативная компетенция, Сквозная тема: «Среда и устойчивое развитие» Интеграция: биологии, физики и географии.</p>
октябрь	<p>Лёгкая атлетика 4 часа</p> <p>1. Выполнять технически правильно входящие в предметную программу виды двигательной активности и спорта, оценить уровень своих умений и знать, как их</p>	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>1. Совершенствование и закрепление техники различных видов легкой атлетики. Толкание ядра. Челночный бег. Применение видов легкой атлетики для развития физических способностей (выносливость, сила и</p>	<p>1. Оценивание уровня своей тренированности. учитывается развитие учащегося (изменения по сравнению с предыдущ. результатами) и проделанная им работа</p>	<p>1. Компетенция самоопределения. Сквозная тема: «Здоровье и безопасность»</p> <p>2. Математическая , естественная и</p>

	усовершенствовать и освоить новые навыки.	скорость). Судейская деятельность в легкой атлетике.	во имя достижения результата.	технологическая компетенция. Сквозная тема: «Технология и инновация».
ноябрь	Баскетбол. 3 часа 1. Знать важнейшие правила изученных видов спорта – игра в баскетбол. 2. Уметь играть в баскетбол согласно правилам соревнований.	Баскетбол. 1. Предусматривают современные, основанные на ИКТ познавательные среды, учебные материалы и средства. 2. Совершенствование техники игры в баскетбол. Судейство.	1. Выполнение теоретических тестов по правилам игры в баскетбол. 2. Игра в баскетбол по правилам соревнований.	Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость».
декабрь	Баскетбол. 2 часа 1. Баскетбол как вид двигательной активности. 2. Волейбол. 2 часа Уметь играть в волейбол согласно правилам соревнований.	1. Играть в баскетбол согласно правилам соревнований 2. Совершенствование игры в волейбол по правилам соревнований	1. Игра в баскетбол согласно правилам соревнований, применение приёмов защиты и нападения.	Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность»,
январь	Лыжная подготовка. 3 часа 1. Учащийся должен 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 4 часа 1. Силовые упражнения на	1. Выполняет комбинации изученных	1. Тесты по определению	Коммуникативная компетенция.

	различные мышечные группы.	элементов художественной гимнастики со снарядами (под музыку), акробатике, на перекладине (М).Выполнение контрольных упражнений на проверку физических возможностей и оценивание результатов.	уровня физической активности.	Математическая, естественная и технологическая компетенция. Сквозные темы: «Технология и инновация», «Непрерывное обучение и планирование карьеры».
март	Гимнастика 2 часа 1. Предупреждение травм. Первая помощь при самых распространенных травмах. 2. Волейбол. 2 часа Совершенствование техники 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.	2. Выполнять составленное школой контрольное упражнение из изученных в основной школе и гимназии технических элементов игры в волейбол.	Ценностная компетенция и компетенция самоопределения. Сквозные темы: «Ценности и нравственность».
апрель	Волейбол. 3 часа 1. Уметь играть в волейбол согласно правилам соревнований. 2.Знание правил игры в волейбол, жесты судей и иметь обзор о деятельности судей. Лёгкая атлетика. 2 часа 1. Совершенствовать и закреплять технику различных видов легкой атлетики.	1. Совершенствование игры в волейбол по правилам соревнований. 2. Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. 1. Тест Купера (бег 12 минут). Эстафетный бег.	1. Игра в волейбол по правилам соревнований	Ценностная компетенция и компетенция предприимчивости. Сквозные темы: «Ценности и нравственность», «Гражданская инициатива и предприимчивость».

май	Лёгкая атлетика. 4 часа 1. Совершенствовать и закреплять технику различных видов легкой атлетики.	1. Прыжки в высоту и в длину с места. Толкание ядра 4 кг. 2. Спринтерский бег.	2. Спринтерский бег 100метров с высокого старта.	Коммуникативная комптенция и компетенция самооределения. Сквозные темы: «Технология и нинновация», «Здоровье и безопасность»
------------	---	---	--	---