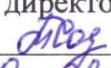


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат № 13,  
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»  
620042, г. Екатеринбург, ул. Республиканская, 1  
тел/факс 330-87-00, [internat126@mail.ru](mailto:internat126@mail.ru)

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Т.С. Созонтова  
« 30 » августа 2021 г.



Утверждаю  
Директор  
 Т.В. Щербакова  
« 31 » августа 2021 г.

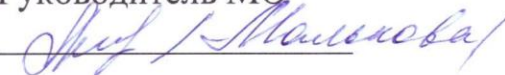
## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет Физическая культура

Учитель Малькова Н.А.

Класс 7

Утверждено на заседании МО  
Протокол № 1  
от « 24 » августа  
Руководитель МО



## 1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе Закона «Об Образовании в РФ», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (17.12.2010); Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, образовательной программы образовательного учреждения, адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - Москва «Просвещение», 2012 и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

**Целью** образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач*:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю). Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Календарно-тематическое планирование выполнено с некоторыми отступлениями

и добавлениями, вытекающих из особенностей материально-технической базы, сложившихся традиций учебной деятельности, а также особенностей контингента обучающихся.

Календарно-тематическое планирование в 5-10 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол).

Учитывая особенности детей с ограниченными возможностями здоровья, в базовую часть учебного плана внесены ряд дополнений: в раздел «Спортивные игры», кроме волейбола и баскетбола, добавлен настольный теннис.

Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании, переданы на конькобежную подготовку, а элементы единоборств (6 часов в 7 классах и 9 часов в 8-10 классах) переданы на раздел «легкая атлетика, конькобежный спорт».

Часы, предусмотренные программой на разделе «гимнастика» (18 часов) предложено распределить следующим образом: 5-10 классы - гимнастика 9 часов, остальные 9 часов переданы на настольный теннис.

В рабочих планах распределения учебного материала по триместрам в разделах: «Основы знаний», предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний обучающихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ).

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главных задач уроков - развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростносиловых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Определены система уроков и педагогические средства, обозначены виды деятельности, спрогнозирован уровень усвоения ключевых компетенций, предусмотрены формы контроля.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и III триместрах, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.

Для прохождения теоретических сведений выделяется один час урочного времени в каждом триместре или изучается в процессе урока. Предложенное планирование учебной работы с учащимися 5-10 классов подробно раскрывает все задачи физического воспитания, решаемые на уроках физической культуры: оздоровительные, образовательные и воспитательные.

## Критерии контроля

### **Оценивание:**

По основам (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

По технике владения двигательными действиями.

По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

### **Методика оценки по физической культуре.**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности, обучающиеся получают положительную оценку по глубине специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **Оценка теоретических знаний по ФК**

Оценивания знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

*Метод опроса* применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после перенесения значительных физических нагрузок.

*Программированный метод* заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация* их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

## ***Оценка техники владения двигательными действиями (умениями и навыками)***

Оценка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### ***Оценка умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.***

Оценка «5» – обучающий демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оцениваются методами наблюдения, опроса, практического выполнения. индивидуально или фронтально во время любой части урока.

# 1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по ФК.

## *Материально-техническое обеспечение*

№ п/п	Наименование	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
1	Велотренажер	2	
2	Тренажер для пресса	2	
3	Кольца баскетбольные	2	
4	Стенка гимнастическая	12	
5	Турник	6	
6	Мячи: -волейбольные -баскетбольные -футбольные	2 10 2	20 10 10
7	Обручи	10	-
8	Скакалки	20	-
9	Сетка волейбольная	8	-
10	Мячи набивные 1,2,3 кг	4,4,4	6,6,6
11	Гири 16 кг	1	-
12	Маты гимнастические	6	5
13	Сетка футбольная	2	-
14	Гантели	28	-
15	Набор для настольного тенниса	4	4
16	Сетка баскетбольная	4	0
17	Палки гимнастические	10	15
18	Стол для настольного тенниса	3	-
19	Секундомер	0	4
20	Насос ножной	0	2
21	Лыжи на жестком креплении	10	25
22	Лыжные ботинки	13	25
23	Лыжные палки	13 (пар)	25 (пар)
24	Форма спортивная: - баскетбольная -волейбольная -футбольная	0 0 11	10 10 0
25	Скамейки гимнастические	5	0
26	Утяжелители	по кол-ву детей	
27	Санки	3	2
28	Коньки	по кол-ву детей	
29	Фитболы	15	
30	Тренажеры для силовой подготовки	9	

## *Учебно-методическое обеспечение*

Для учащихся пособия и учебники, входящие в предметную линию учебников В.И. Ляха.

1. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов. М.: Просвещение, 2010.

3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов. М.: Просвещение, 2010.

4. Физическая культура 5-7 кл., под реакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2009.

5. Физическая культура 8-9 кл., под обще редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

6. Физическая культура: учебник для 5 классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков. – Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2011. – 176 с.: ил.

Методические издания по ФК для учителя.

1. Журналы «Физическая культура в школе».

2. Журнал «Дефектология» №2. Ю.А. Пеганов, А.Г. Спицын. 1998. Ст. «Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих школьников».

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Просвещение. Москва. 2012.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.

5. Легкая атлетика в школе / под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 2005.

7. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – М., 1990.

8. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

9. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2000.

10. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погодаев. «Физкультура и спорт». Москва, 2000.

11. Национально-региональный компонент государственного образовательного стандарта.

12. Основы обучения и воспитания аномальных детей. Под реакцией А.И. Дьячкова; Академия пед. наук. М. Просвещение, 1985.

13. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

14. Спорт в школе / под ред. И.П. Космина, А.П. Паршикова, Ю.П. Пузыря. – М., 2003.

15. Справочник учителя физической культуры. Г.А. Киселев, С.Б. Киселева. «Учитель». Волгоград, 2008.

16. Урок в современной школе / под ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

17. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7А,Б – 28 ч.**

**I триместр**

№ уро ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Требования к уровню подго товленности обучающихся (предметные результаты)	Вид контроля	Словарь	Дата прове дения
				Виды универсальных учебных действий: Р – регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П – познавательный; К - коммуникативный				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Легкая атлетика, 15 ч.</b>								
1	Спринтерский бег, эстафетный бег  5 ч.	Вводный	Низкий старт до 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Знать инструкцию по ТБ на занятиях л/а. уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Текущий	Эстафета, спец. беговые упражнения, бедро	А 01.09.21 Б 03.09.21
		Комбинированный	Низкий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м), специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать собственное мнение	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Текущий	ОРУ, эстафета	А 01.09.21 Б 07.09.21
		Контрольный	Бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	Д.: «5»-5,3; «4»-6,0; «3»-6,1 М.: «5»-5,3; «4»-6,1; «3»-6,2	Захлестывание, бедро, голень	А 08.09.21 Б 07.09.21



1	2	3	4	5	6	7	8	9
4		Совершенство ЗУН	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. ОРУ Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 80 м	Текущий	Старт, финиш, голень, стопа	А 08.09.21 Б 10.09.21
5		Контроль ный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Д.:«5»-10,0; «4»-10,6; «3»-11,2 М.:«5»-10,0; «4»-10,4; «3»-10,8	Стопа, захлестывание	А 08.09.21 Б 14.09.21
6	Метание мяча, прыжок в длину  5 ч.	Комбинированный	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1) с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Метание, бросок, отталкивание	А 13.09.21 Б 14.09.21
7		Контроль ный	Челночный бег 3x10 на результат. Метание мяча (150 гр.) на дальность с 3,5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координационной способности. Правила соревнований.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Умение координироваться в пространстве	Д.:«5»-9,2; «4»-9,9; «3»-10,5 М.:«5»-8,8; «4»-9,4; «3»-10,0	ОРУ	А 15.09.21 Б 17.09.21

1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Комбинированный	Комбинированный	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь прыгать в длину с места, метать мяч в мишень и на дальность	Текущий	Толчок, полет, приземление	А 15.09.21 Б 21.09.21
9			Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания	Р: <i>планирование</i> – выбирать действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Уметь прыгать в длину с места	Текущий	Толчок, полет, приземление	А 20.09.21 Б 21.09.21
10			Контрольный	Прыжок в длину на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Метание теннисного мяча на дальность.	Р: <i>планирование</i> – выбирать действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.	Умение прыгать в длину с места, метать мяч в на дальность	Д.:«5»-181; «4»-160; «3»-159 М.:«5»-195; «4»-180; «3»-170	Стопа, голень, бедро, бросок
11	Бег на средние дистанции 5 ч.	Комбинированный	Бег на средние дистанции 1000 м. правила соревнований. Спортивные игры	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения	Уметь пробегать дистанцию	Без учета времени	Выносливость	А 23.09.21 Б 28.09.21
12			Комбинированный	Равномерный бег 10 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости	Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	Уметь преодолевать препятствия, бегать в равномерном темпе до 10 минут	Текущий	Выносливость

1	2	3	4	5	6	7	8	9
13		Совершенство ЗУН	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения	Р: понимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя. П: ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут	Текущий	Быстрота	А 29.09.21 Б 01.10.21
14		Контроль ный	Бег на средние дистанции: 1000 м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. П: использовать общие приемы решения поставленных задач. К: использовать речь для регуляции своего действия	Уметь бежать в равномерном темпе	Д.:«5»-5,10; «4»-6,00; «3»-6,20 М.:«5»-4,21; «4»-4,55; «3»-4,56	Выносли- вость	А 29.09.21 Б 12.10.21
15		Совершенство ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Правила соревнований	Р: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем; П: <i>обще учебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью	Уметь бежать в равномерном темпе, преодолевать вертикальные препятствия		ОРУ, выносли- вость	А 11.10.21 Б 12.10.21
<b>Спортивные игры, 15 ч.</b>								
16	Баскет бол	Изучение нового материала	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Р: <i>планирование</i> – определять общую цель и пути ее достижения; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Стойка, ведение, координа- ция	А 13.10.21 Б 15.10.21
17		Комбини рованный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций.	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия; <i>прогнозирование</i> – предвосхищать результат. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Стойка, ведение	А 13.10.21 Б 19.10.21

1	2	3	4	5	6	7	8	9
18		Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	<p>К: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение, слушать собеседника; <i>управление коммуникацией</i> – разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников</p>	Уметь играть по упрощенным правилам		Стойка, ведение, бросок	А 18.10.21 Б 19.10.21
19		Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направ-ия	Стойка основная, средняя, высокая	А 20.10.21 Б 22.10.21
20		Комбинированный	<p>Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Р: <i>целеполагание</i> – преобразовывать практическую задачу в образовательную. П: <i>обще учебные</i> – осознанно строить сообщения в устной форме. К: <i>взаимодействие</i> – задавать вопросы, формулировать свою позицию</p>	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Направление, передача, мини	А 20.10.21 Б 26.10.21

1	2	3	4	5	6	7	8	9
21		Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии памяти, внимания и мышления	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать свои затруднения	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники ведения мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления	Направление, мини, координация	А 25.10.21 Б 26.10.21
22		Комбинированный	Передвижение игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановка игрока. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменений позиций. Развитие координационных способностей	Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – различать способ и результат действия. П: <i>обще учебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Координация, отскок, направление	А 27.10.21 Б 29.10.21
23		Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	К: <i>взаимодействие</i> – вести устный разговор по технике прыжка	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	изменение направления и высоты отскока		А 27.10.21 Б 02.11.21
24		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Р: <i>коррекция</i> – вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений; сличать способ действия с данным эталоном. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – строить монологическое высказывание, вести устный диалог	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Передача, прием	А 01.11.21 Б 02.11.21

1	2	3	4	5	6	7	8	9
25		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Р: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом П: моделировать технику игровых действий и приемов К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Бросок	А 03.11.21 Б 05.11.21
26		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Стойка, передвижение, термин	А 03.11.21 Б 09.11.21
27		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			А 08.11.21 Б 09.11.21
28		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различным способом в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы с места с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			А 10.11.21 Б 12.11.21

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### II триместр

7А – 36 ч., 7Б – 34 ч.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Требования к уровню подготовленности обучающихся (предметные результаты)	Вид контроля	Речевой материал	Дата проведения
				Виды универсальных учебных действий: Р – регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П – познавательный; К - коммуникативный				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
29		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Штрафной бросок	А 22.11.21 Б 23.11.21
30		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Передача	А 24.11.21 Б 23.11.21
31		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			А 24.11.21 Б 26.11.21
32		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			А 29.11.21 Б 30.11.21

1	2	3	4	5	6	7	8	9
33		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча в тройках со сменой мест	Передача мяча	А 01.11.21 Б 30.11.21
34		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Бросок	А 01.12.21 Б 03.12.21
35		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам			А 06.12.21 Б 07.12.21
36		Комбинированный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Штрафной бросок. Игровые задания 2х1, 3х1. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Р: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам		Игра	А 08.12.21 Б 07.12.21
<b>Гимнастика</b>								
37	Висы. Строевые упражнения, 6 ч.	Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Передвижение в висе (М). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника	Знать правила ТБ, страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять упражнения		Безопасность	А 08.12.21 Б 10.12.21



1	2	3	4	5	6	7	8	9
38		Совершенство вание ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Круговая тренировка. Передвижения (ходьбой, прыжками) по наклонной площадке. Упражнения на гимнастической скамейке	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач К: <i>планирование</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе	Текущий	Оборот. сила, передвижение	А 13.12.21 Б 14.12.21
39		Совершенство вание ЗУН	Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей на тренажерах	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач П: получать и обрабатывать информацию К: формулировать собственное мнение	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе			А 15.12.21 Б 14.12.21
40		Совершенство вание ЗУН	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач К: <i>планирование</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		Пол оборота	А 15.12.21 Б 17.12.21
41		Совершенство вание ЗУН	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте для мышц спины и плечевого пояса на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач К: <i>планирование</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе		ОРУ	А 20.12.21 Б 21.12.21
42		Контрольный	Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. Развитие силовых качеств: переноска партнера на спине	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач П: получать и обрабатывать информацию К: формулировать собственное мнение	Оценка техники выполнения висов, подтягивания М.: 8-6-3, Д.: 19-15-8		Вис, подтягивание	А 22.12.21 Б 21.12.21
<b>ЛФК, 3 ч.</b>								
43		Изучение нового материала	Комплекс упражнений, направленных на коррекцию осанки. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств	Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: <i>обще учебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника	Уметь выполнять комплекс упражнений с предметами	Текущий	ЛФК ОРУ	А 22.12.21 Б 24.12.21
44		Совершенство вание ЗУН	ЛФК для коррекции осанки. Ходьба и ее разновидности в сочетании с дыхат. упражнениями. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.	Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу П: <i>обще учебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач К: <i>планирование</i> - слушать собеседника, задавать вопросы, использовать речь	Уметь выполнять комплекс упражнений	Текущий	Исходное положение	А 27.12.21 Б 28.12.21

1	2	3	4	5	6	7	8	9
45		Совершенство вание ЗУН	ЛФК для совершенствования функций дыхания. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Р: предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач П: получать и обрабатывать информацию К: формулировать собственное мнение	Уметь выполнять комплекс упражнений		Основная стойка, ЛФК	А 29.12.21 Б 11.01.22
<b>Конькобежный спорт</b>								
46		Комбинированный	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на катке. ОРУ. Восстановление навыков катания на коньках: СПУ в помещении без коньков и на коньках. СПУ на коньках на льду: техника скольжения и отталкивания.	Р: применять правила подбора одежды для занятий на коньках П: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе К: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Уметь выполнять двухопорное скольжение	Текущий	СПУ	А 29.12.21 Б 11.01.22
47		Комбинированный	Восстановление навыков катания по прямой и повороту: приставными шагами, переступанием (вправо, влево). Техника падений. Подвижные игры. Произ. катание	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: моделировать способы катания К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на коньках	Уметь входить в поворот	Текущий	Специальные, подготовительные упражнения	А 10.01.22 Б 14.01.22
48		Комбинированный	Обучение отталкиванию и скольжению в посадке конькобежца в беге по прямой. Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции – 3 раза по 50-60 м.	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: применять передвижение на коньках для развития физических качеств К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения	Умение: скольжение в посадке	Текущий	скольжение отталкивание	А 12.01.22 Б 18.01.22
49		Контрольный	Катание по беговой дорожке 3 круга (на прямой – в посадке, руки за спиной). Совершенствование техники катания по прямой с работой рук. Техника падений. Эстафеты с этапом 40-50 м. Произвольное катание	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: моделировать способы катания на коньках К: соблюдать правила безопасности	Работа рук, способы падений	Техника падений		А 12.01.22 Б 18.01.22
50		Комплексный	Обучение технике бега по повороту без коньков, на коньках, на прямой и по кругу малого радиуса (8-10 м). Игра «Карусели». Длительное катание 800-1000 м	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений К: соблюдать правила безопасности	Выполнять в ход в поворот	Текущий		А 17.01.22 Б 21.01.22
51		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники катания по повороту переступанием в различных вариантах: в центре поля по повороту малого радиуса вправо и влево; по кругам хоккейной разметки – по «восьмерке».	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: моделировать способы катания на коньках, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного катания	Поворот малого радиуса	Текущий	Переступание	А 19.01.22 Б 25.01.22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
52		Совершенство вание ЗУН	Подводящие упражнения для освоения бега по повороту скрестным шагом. Упражнения в переступании правой ногой через левую в шеренге – 2 раза. Упражнение в паре: разучивание скрестного шага, постановка левого конька на наружное ребро – по 1-2 мин.	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений К: соблюдать правила безопасности	Скрестный шаг	Текущий		А 19.01.22 Б 25.01.22
53		Контроль ный	Катание по беговой дорожке 5-6 кругов. Совершенствование техники катания по прямой и повороту с движением одной руки. Техника старта и стартового разгона	Р: контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений	Старт, стартовый разгон, катание в полной координации	Техника выполнения старта и старт. разгона	Разгон	А 24.01.22 Б 28.01.22
54		Контроль ный	Бег со старта шеренгами по 6-10 человек, парами. Катание 2 раза по 300 м с маховым движением одной руки на технику исполнения. Игры. Произвольное катание	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений К: соблюдать правила безопасности	Техника работы рук	Техника исполнения движений одной рукой	Мах	А 26.01.22 Б 01.02.22
55		Совершенство вание ЗУН	Разминочное катание 5-6 кругов (на прямой – руки за спиной, на повороте – с маховым движением одной руки). Ускорение по прямой с хода 2 раза по 30-40 м. Повторение техники входа в поворот.	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: применять передвижение на коньках для развития физических качеств К: соблюдать правила безопасности	Уметь выполнять вход в поворот	Текущий	Мах, скольжение	А 26.01.22 Б 01.02.22
56		Совершенство вание ЗУН	Совершенствование стартовой позы, разбега. Развитие быстроты двигательной реакции на различные стартовые сигналы – голосом, свистком, хлопком. Бег по прямой в пол силы, ускорение	Р: применять правила подбора одежды П: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе К: взаимодействовать со сверстниками	Уметь выполнять старт в позе конькобежца	Текущий	Ускорение	А 31.01.22 Б 04.02.22
57		Совершенство вание ЗУН	Катание в парах: старт с середины прямой – стартовый разбег – вход в поворот – прохождение поворота с маховыми движениями рук (2-4 раза)	Р: применять правила подбора одежды П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: взаимодействовать со сверстниками	Стартовый разбег – вход в поворот – прохождение поворота	Текущий	Скольжение	А 02.02.22 Б 08.02.22
58		Комбинированный	Действия спортсмена на «переходной» прямой. Пробегание отрезков 1 круг (1 раз) и 2 круга (1 раз) с выполнением перехода и сменой дорожек на «переходной» прямой. Игры	Р: использовать в организации отдыха П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: соблюдать правила безопасности	Уметь выполнять переход и смену дорожек	Текущий	Скольжение	А 02.02.22 Б 08.02.22
59		Контроль ный	Техническое катание с руками за спиной 3 круга. Специальная разминка к бегу по прямой. Оценка техники бега по прямой на короткие дистанции	Р: использовать в организации отдыха П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: соблюдать правила безопасности	Техника бега по прямой	Бег на короткие дистанции		А 07.02.22 Б 11.02.22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
60		Контроль ный	Тестирование в беге на 150 м (1 круг) в парах со сменой дорожек. Развитие выносливости: катание по беговой дорожке в равномерном темпе 6-10 кругов. Произвольное катание	Р: применять правила подбора одежды П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного катания	Уметь выполнять смену дорожек	Бег на результат 150 м		А 09.02.22 Б 15.02.22
61		Контроль ный	Специальная разминка, бег на короткие дистанции. Оценка техники бега по повороту. Тестирование в беге на 300 м (2 круга) в парах со сменой дорожек. Эстафеты по прямой и по кругу. Произвольное катание	Р: использовать способы катания в организации активного отдыха П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники катания	Уметь выполнять смену дорожек	Бег на результат 300 м	Произвольное катание	А 09.02.22 Б 15.02.22
62		Совершенство вание ЗУН	Специальная разминка. Развитие выносливости: прохождение дистанции до 1000 м в равномерном темпе на технику. Подвижные игры, эстафеты	Р: использовать в организации отдыха П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: соблюдать правила безопасности	Уметь кататься длительное время в умеренном темпе	Текущий	Свободное скольжение	А 14.02.22 Б 18.02.22
63		Контроль ный	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке. Бег со старта на дистанцию 100 м	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: контролировать физическую нагрузку К: соблюдать правила безопасности	Уметь выполнять вход в поворот	Старт и бег на 100 м		А 16.02.22
64		Совершенство вание ЗУН	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Бег с увеличением силы отталкивания	Р: использовать в организации отдыха П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: соблюдать правила безопасности	Уметь выполнять поворот, тормозить	Текущий		А 16.02.22

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

III триместр 7А – 33 ч., 7Б – 32 ч.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Требования к уровню подготовленности обучающихся (предметные результаты)	Вид контроля	Речевой материал	Дата проведения
				Виды универсальных учебных действий: Р – регулятивный (включающий также действия саморегуляции); П – познавательный; К – коммуникативный				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Конькобежный спорт</b>								
63		Контрольный	Совершенствование техники бега по прямой и повороту на коротких дистанциях. Совершенствование равновесия на двух и одном коньке. Бег со старта на дистанцию 100 м	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: контролировать физическую нагрузку К: соблюдать правила безопасности	Уметь выполнять вход в поворот	Старт и бег на 100 м		Б 01.03.22
64		Совершенствование ЗУН	Восстановление навыков катания на коньках по прямой и повороту, торможения. Бег с увеличением силы отталкивания	Р: использовать в организации отдыха П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: соблюдать правила безопасности	Уметь выполнять поворот, тормозить	Текущий		Б 01.03.22
65		Совершенствование ЗУН	Совершенствование стартовой позы, разбега. Исправление ошибок в технике бега. Совершенствование быстроты движений. Игра на внимание	Р: использовать в организации отдыха П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: соблюдать правила безопасности	Выполнение стартовой позы, разбега	Текущий		А 28.02.22 Б 04.03.22
66		Контрольный	Проверка освоения техники бега по прямой на короткие дистанции. Ускорение – 2 раза по 40-50 м. Оценка техники бега по прямой. Эстафета «Сумей поймать»	Р: применять правила подбора одежды П: моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей льда К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного катания	Уметь ускоряться на прямой	Оценка техники бега		А 02.03.22 Б 11.03.22
67		Комбинированный	Катание на выносливость – до 2 км. Упражнения в совершенствовании равновесия. Игра «Кто дольше прокатиться?»	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: контролировать физическую нагрузку К: соблюдать правила безопасности	Уметь держать равновесие	Текущий		А 02.03.22 Б 15.03.22
68		Комбинированный	Развитие выносливости: катание по беговой дорожке в равномерном темпе – 6-10 кругов. Произвольное катание	Р: использовать катание на коньках в организации активного отдыха П: моделировать способы катания К: соблюдать правила безопасности	Уметь длительное время кататься в равномерном темпе	Текущий		А 09.03.22 Б 15.03.22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Настольный теннис, 6 ч.</b>								
69		Совершенство- вание ЗУН	Техника безопасности и правила поведения на уроках. Развитие ловкости средствами подвижных игры «жонглер». Правила игры и судейства.	Р: понимать задачи, поставленные учителем П: научиться проявлять творческие способности К: учиться работать в коллективе	Знать правила игры		Судейство	А 09.03.22 Б 18.03.22
70		Совершенство- вание ЗУН	Совершенство- вание способов удержания ракетки. Техника ударов по мячу (накат). Игра «послушный мячик»	Р: понимать задачи, поставленные учителем П: знать технологическую последовательность выполнения работы К: учиться работать в коллективе	Уметь держать ракетку, жонглировать ей	Оценка техники ударов по мячу	«накат»	А 14.03.22 Б 22.03.22
71		Комбини- рованный	Техника ударов по мячу (подрезка). Совершенство- вание удара накат. Подвижная игра «бадминтон». Развитие координационных способностей	Р: понимать задачи, поставленные учителем П: научиться проявлять творческие способности К: учиться работать в коллективе	Знать правила игры, уметь выполнять удар «накат»		«накат»	А 16.03.22 Б 22.03.22
72		Совершенство- вание ЗУН	Способы удержания ракетки. Совершенство- вание ранее изученных ударов (накат, подрезка). Повторение основных стоек и перемещений. Развитие координационных качеств средствами игры « в парах»	Р: понимать задачи, поставленные учителем П: правильно оценивать результаты своей деятельности К: проявлять индивидуальность и самостоятельность	Знать правила перемещения, способы удержания ракетки	Текущий	«подрезка»	А 16.03.22 Б 25.03.22
73		Комбини- рованный	Изучение техники удара (топ-спин). Развитие координации и быстроты. Эстафеты	Р: понимать задачи, поставленные учителем П: развивать сенсорные и моторные навыки К: учиться работать в коллективе	Уметь быстро перемещаться	Текущий	Топ-спин	А 21.03.22 Б 29.03.22
74		Контроль- ный	Оценка техники изученных ударов по мячу (накат, подрезка, топ-спин). Развитие внимательности и быстроты реакции. Учебные игры	Р: понимать задачи, поставленные учителем П: правильно оценивать результаты своей деятельности К: учиться работать в коллективе	Судейство, знать правила игры	Оценка техники изученных ударов	Топ-спин	А 23.03.22 Б 29.03.22
<b>Спортивные игры</b>								
75	Волей- бол	Освоение нового материала	Правила техники безопасности. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача. Игра по упрощ. правилам.	Р: применять правила подбора одежды для занятий волейболом П: моделировать технику действий и приемов волейболиста К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	О.С. Н.П.	А 23.03.22 Б 01.04.22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
76		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	Р: уважительно относиться к партнеру П: моделировать технику игровых действий и приемов К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Низкая, средняя, высокая	А 28.03.22 Б 05.04.22
77		Совершенство ЗУН	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Терминология Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощ. правилам. Терминология игры	Р: выполнять правила игры П: моделировать технику действий игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Низкая, средняя, высокая	А 30.03.22 Б 05.04.22
78		Совершенство ЗУН	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощ. правилам. Терминология игры	Р: использовать игру волейбол в организации активного отдыха П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий		А 30.03.22 Б 08.04.22
79		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощ. правилам.	Р: уважительно относиться к партнеру П: моделировать технику действий и приемов волейболиста К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейболиста	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах ч/з сетку	ЗУН	А 04.04.22 Б 19.04.22
80		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Игра по упрощ. правилам.	Р: выполнять правила игры П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	ЗУН	А 06.04.22
81		Комплексный	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения действий	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические приемы	Оценка техники передачи мяча снизу двумя руками в парах ч/з сетку	Стойка: высокая, средняя, низкая	А 06.04.22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
82		Комбинированный	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра.	Р: выполнять правила игры П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Н.П. – подача В. подача Б.П.	А 18.04.22
83		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра	Р: уважительно относится к партнеру П: моделировать технику действий и приемов волейболиста К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейболиста	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Н.П. – подача В. подача Б.П.	А 20.04.22 Б 08.04.22
84		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра	Р: выполнять правила игры П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Текущий	Траектория	А 20.04.22 Б 19.04.22
87		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	Р: выполнять правила игры П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий К: соблюдать правила безопасности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Траектория	А 25.04.22 Б 19.04.22
88		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	Р: уважительно относится к партнеру П: моделировать технику действий и приемов волейболиста К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейболиста	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники - нападающий	Прием – подача – удар	А 27.04.22 Б 22.04.22



1	2	3	4	5	6	7	8	9
89		Совершенство ЗУН	Стойка и перемещение игрока. Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного падения. Игра по упрощенным правилам.	Р: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями П: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения действий	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам		Прием – передача – удар	А 27.04.22 Б 26.04.22
<b>Легкая атлетика</b>								
90	Спринтерский бег, эстафетный бег	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; П: <i>обще учебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; К: <i>инициативное сотрудничество</i> – формулировать собственное мнение	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		ОРУ	А 04.05.22 Б 26.04.22
91		Совершенство ЗУН	Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой П: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки К: ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Челнок	А 04.05.2 Б 29.04.22
92		Совершенство ЗУН	Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач К: ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м		Челночный	А 11.05.22 Б 06.05.22
93		Комбинированный	Высокий старт 20-40 м, бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10 на результат. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	Р: включать беговые упражнения в различные формы занятий физкультурой П: применять упражнения для развития физических качеств К: ставить вопросы, обращаться за помощью	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	Челночный бег 3x10 М: 8,3-8,8-9,4 Д: 8,7-9,2-9,7	Челночный	А 11.05.22 Б 13.05.22
94		Контрольный	Бег 30 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей П: применять упражнения для развития физических качеств К: задавать вопросы, обращаться за помощью, определять общую цель и пути	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	М.: «5»-5,3, «4»-6,1, «3»-6,2 Д.: «5»-5,3, «4»-6,0, «3»-6,1		А 16.05.22 Б 17.05.22

1	2	3	4	5	6	7	8	9
95		Контроль ный	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств	Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач К: взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м	М.: «5»-9,5, «4»-9,8, «3»-10,2 Д.: «5»-9,8, «4»-10,2, «3»-10,6		А 18.05.22 Б 17.05.22
96		Комбини рованный	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач К: задавать вопросы, определять общую цель и пути ее достижения	Меть метать мяч на дальность с разбега		Траектория Замах	А 18.05.22 Б 20.05.22
97		Комбини рованный	Прыжок в длину с места. Работа рук при отталкивании. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель К: ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Умение прыгать в длину; метать мяч на дальность с разбега		Отталкива ние	А 23.05.22 Б 24.05.22
98		Контроль ный	Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Р: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей П: применять упражнения для развития физических качеств К: задавать вопросы, обращаться за помощью, определять общую цель и пути	Умение прыгать в длину в полной координации; метать мяч на дальность с разбега	Оценка техники прыжка в длину и метание мяча М: 35-30-28 Д: 38-35-30	Финиш	А 25.05.22 Б 24.05.22
99		Комбини рованный	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	Р: сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач К: задавать вопросы, определять общую цель и пути ее достижения	Умение прыгать в длину с места; метать мяч на дальность с разбега		Старт. Финиш	А 25.05.22 Б 27.05.22

Всего: А – 97 ч., Б - 94 ч.