

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД
САРАТОВ»**

МОУ "СОШ № 61"

**РАССМОТРЕНО
На заседании МО**

С.М.Гатченко
Протокол №1 от «31» 08. 2023 г

**СОГЛАСОВАНО
на заседании МС**

Т.С.Костина
Приказ № от «31» 08. 2023 г. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "СОШ №61"**

Т.В.Зузлова
Приказ № 1 от «01» 09. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1472035)

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 – 9 классов**

Саратов 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения				Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План.		Факт.		
Легкая атлетика -8 часов. Тестирование в рамках ГТО -7							
1.	Тест на гибкость. Низкий старт-совершенствование. Медленный бег 2 минуты. Линейные эстафеты.	1					https://resh.edu.ru/
2.	Тестирование в рамках ГТО - бег 30 м. с в/старта. Низкий старт. Бег 4 мин. Линейные эстафеты.	1					https://resh.edu.ru/
3.	Тестирование в рамках ГТО –прыжок в длину с места. Низкий старт . Медленный бег 6 минут.	1					https://resh.edu.ru/
4.	Тестирование в рамках ГТО - низкий старт. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 8 минут.	1					https://resh.edu.ru/
5.	Тестирование в рамках ГТО - бег 60 м.с н/старта. Прыжок в длину с разбега. Медленный бег 9 мин.	1					https://resh.edu.ru/
6.	Тестирование в рамках ГТО - прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Медленный бег 9 минут.	1					https://resh.edu.ru/
7.	Тестирование в рамках ГТО - метание мяча с разбега. Медленный бег 9 минут.	1					https://resh.edu.ru/
8.	Тестирование в рамках ГТО - бег 2000м.	1					https://resh.edu.ru/
Волейбол -19 часов. Учет – 2 часа							
9.	Передача мяча снизу. Волейбол по правилам.	1					https://resh.edu.ru/
10	Передачи мяча сверху, снизу. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru/
11	Передачи мяча сверху, снизу. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru/
12	Передачи мяча сверху, снизу. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru/
13	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru/
14	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru/
15	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Лапта.	1					https://resh.edu.ru/
16	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Лапта.	1					https://resh.edu.ru/
17	Учёт- передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча	1					https://resh.edu.ru/

	снизу после подачи. «Картошка»						/
18	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. «Картошка»	1					/
19	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. «Картошка»	1					/
20	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					/
21	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					/
22	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					/
23	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					/
24	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху, снизу.. Приём мяча снизу после подачи. Лапта	1					/
25	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Лапта	1					/
26	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Лапта	1					/
27	Игра по правилам.	1					/
Гимнастика с основами акробатики-18 часов. Учётов – 9							
28	Техника безоасности.Акробатика (кувырок вперёд, назад слитно). Упр. в равновесии(шаги польки).	1					/
29	Акробатика (кувырок вперёд, назад слитно. М- длинный кувырок прыжком с места, Д- кувырок назад в полушпагат). Упр. в равновесии(шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками).	1					/
30	Акробатика (кувырок вперёд, назад слитно, М- длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове Д- кувырок назад в полушпагат, с моста переход на одно колено). Упр. в равновесии(шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене).	1					/
31	Учёт- кувырок вперёд, назад слитно. Акробатика(М- длинный кувырок прыжком с места, стойка на голове Д- кувырок назад в полушпагат, с моста переход на одно колено). Соединение из 3-4 упр.Упр. в равновесии(шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене). Лазание по гимн. стенке.	1					/
32	Учёт- М- длинный кувырок прыжком с места, Д- кувырок назад в полушпагат. Акробатика (М- стойка на голове Д-, с моста переход на одно колено). Соединение из 3-4 упр.Упр. в равновесии(шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене). Лазание по гимн. стенке.	1					/
33	Учёт - М- стойка на голове Д-, с моста переход на одно колено. Соединение	1					/

	из 3-4 упр. Упр. в равновесии(шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене). Лазание по гимн. стенке.						/
34	Учёт - соединение из 3-4 упр. Упр. в равновесии(шаги польки, шаги со взмахом ног и хлопками, соскок с бревна из упора на колене). Лазание по гимн. стенке.	1					https://resh.edu.ru /
35	Учёт - лазание по гимн. стенке. Упр. на низкой перекладине (М- переворот в упор толчком двух ног, вис на подколенках, Д-прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком)	1					https://resh.edu.ru /
36	Упр. на низкой перекладине (М- переворот в упор толчком двух ног, вис на подколенках, соскок махом назад Д-прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком, соскок махом назад)	1					https://resh.edu.ru /
37	Учёт - М- переворот в упор толчком двух ног, Д-прыжок в упор и опускание в упор присев. Упр. на низкой перекладине (М- вис на подколенках, соскок махом назад , Д-, переворот в упор махом и толчком, соскок махом назад). Опорный прыжок.	1					https://resh.edu.ru /
38	Учёт- М- вис на подколенках, Д-переворот в упор махом и толчком. Упр. на низкой перекладине (М- соскок махом назад , Д-соскок махом назад). Опорный прыжок	1					https://resh.edu.ru /
39	Учёт- М- соскок махом назад , Д-соскок махом назад. Опорный прыжок.	1					https://resh.edu.ru /
40	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1					https://resh.edu.ru /
41	Учёт – опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1					https://resh.edu.ru /
42	Гимнастическая полоса препятствий.	1					https://resh.edu.ru /
43	Гимнастическая полоса препятствий.	1					https://resh.edu.ru /
44	Гимнастическая полоса препятствий.	1					https://resh.edu.ru /
45	Гимнастическая полоса препятствий.	1					https://resh.edu.ru /
Волейбол -6 часов							
46	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Лапта	1					https://resh.edu.ru /
47	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Лапта	1					https://resh.edu.ru /
48	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru /
49	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru /
Гандбол -22 часа. Учет – 2.							

50	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком. Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении; передачи мяча левой и правой рукой с опоры. Игра в гандбол по правилам.	1					https://resh.edu.ru/
51	Передачи мяча левой и правой рукой с опоры; согнутой и прямой рукой сверху, снизу, сбоку. с отскоком от площадки. Жонглирование одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru/
52	Кистевая передача, передача без замаха; скрытые передачи. Жонглирование одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru/
53	Обманные действия без мяча: ускорения; развороты ;перемещение без мяча при встречном движении. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота. Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru/
54	Обманные действия без мяча: ускорения; развороты ;перемещение без мяча при встречном движении. Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота. Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru/
55	Броски мяча правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Ловля мяча: одной рукой с последующим броском по воротам. Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача -ловля-передача. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	1					https://resh.edu.ru/
56	Броски мяча правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Ловля мяча: одной рукой с последующим броском по воротам. Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача -ловля-передача. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	1					https://resh.edu.ru/
57	Броски мяча правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Ловля мяча: одной рукой с последующим броском по воротам. Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача -ловля-передача. Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.	1					https://resh.edu.ru/
58	Броски по воротам с левого угла, правого угла. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ловля – ведение - передача- ведение - бросок по воротам. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru/
59	Броски по воротам с левого угла, правого угла. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ловля – ведение - передача- ведение - бросок по воротам. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru/
60	Техничко-тактические связки в парах, тройках, четверках: ловля -бросок по воротам – ловля - передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками	1					https://resh.edu.ru/

	стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол.						
61	Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ловля -бросок по воротам – ловля - передача. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении. Игра в гандбол.	1					https://resh.edu.ru /
62	Техника нападения: бросок после ловли - на месте, в движении, в прыжке; свободный бросок. Игра в гандбол.	1					https://resh.edu.ru /
63	Техника нападения: бросок после ловли- на месте, в движении, в прыжке. Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru /
64	Техника нападения: бросок после ловли в прыжке. Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru /
65	Техника нападения: бросок после ловли в прыжке; свободный бросок. Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru /
66	Техника нападения: бросок после ловли в прыжке; свободный бросок. Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru /
67	Бросок с угла с выпрыгиванием, перекидка. Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1					https://resh.edu.ru /
68	Бросок с угла с выпрыгиванием, перекидка. Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота	1					https://resh.edu.ru /
69	Взаимодействие в четверках, пятерках. Игра в гандбол по правилам.	1					https://resh.edu.ru /
70	Игра в гандбол по правилам с самостоятельным судейством.	1					https://resh.edu.ru /
71	Игра в гандбол по правилам с самостоятельным судейством.	1					https://resh.edu.ru /
72	Передачи мяча сверху, снизу в тройках с перемещением. Работа в защите. Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru /
73	Передачи мяча сверху, снизу в тройках с перемещением. Работа в защите. Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru /
74	Передачи мяча сверху, снизу в тройках с перемещением. Работа в защите. Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru /
75	Учет -передачи мяча сверху, снизу в тройках с перемещением. Работа в защите. Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru /
76	Нападающий удар из зоны 2 и 4. Передача из зоны 3.Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru /
77	Нападающий удар из зоны 2 и 4. Передача из зоны 3.Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru /
78	Учет-нападающий удар из зоны 2 и 4. Передача из зоны 3.Учебная игра.	1					https://resh.edu.ru /
Основы теоретических знаний-5 час							
79	Дневник самонаблюдения. Игра по правилам.	1					https://resh.edu.ru

							/
80	Правила техники безопасности. Игра по правилам.	1					/
81	План самостоятельных занятий. Игра в волейбол по правилам.	1					/
82	План самостоятельных занятий. Игра в волейбол по правилам.	1					/
83	Восстановительные процедуры. Игра в волейбол по правилам.	1					/
Волейбол -3 часа							
84	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					/
85	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					/
86	Передачи мяча сверху, снизу. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Игра по правилам.	1					/
Основы теоретических знаний – 3 часа							
87	Дыхательная гимнастика. Элементы волейбола.	1					/
88	Адаптивная физическая культура. Элементы волейбола.	1					/
89	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Элементы волейбола.	1					/
Лёгкая атлетика – 12 часов. Тестирование в рамках ГТО -4.							
90	Индивидуальные комплексы занятий по восстановлению здоровья. Низкий старт. Бег 3 минуты. Линейные эстафеты.	1					/
91	Индивидуальные комплексы занятий по восстановлению здоровья. Низкий старт. Бег 3 минуты. Линейные эстафеты.	1					/
92	Индивидуальные комплексы занятий по восстановлению здоровья. Низкий старт. Бег 4 минуты. Линейные эстафеты.	1					/
93	Индивидуальные комплексы занятий по восстановлению здоровья. Низкий старт. Бег 4 минуты. Линейные эстафеты.	1					/
94	Индивидуальные комплексы занятий по восстановлению здоровья. Низкий старт. Бег 5 минуты. Линейные эстафеты.	1					/
95	Низкий старт. Бег 6 минуты. Линейные эстафеты. Спец. Беговые упражнения.	1					/
96	Тестирование в рамках ГТО – бег 60 м. с н/старта. Бег 2 минуты. Линейные эстафеты. Спец. Беговые упражнения.	1					/
97	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут. Эстафета с набивными мячами.	1					/
98	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 6 минут. Эстафета	1					/

							/
99	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 6 минут. Эстафета.	1					/
100	Тестирование в рамках ГТО - прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 7 мин.	1					/
101	Тестирование в рамках ГТО метание мяча с разбега. Бег 7 минут.	1					/
102	Тестирование в рамках ГТО.– 2000 м. Дневник самонаблюдения.	1					/