

**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**

**СОГЛАСОВАНО
на заседании МС**

**УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ "СОШ №61"**

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

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЙ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения			
			План		Факт	
Лёгкая атлетика – 9 часов Контроль– 1. Тестирование - 6						
1.	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).. Совершенствование низкого старта. Бег 2 мин. Линейные эстафеты.	1				
2.	Тестирование в рамках ГТО - прыжки в длину с места. Совершенствование низкого старта. Бег 3 мин. Линейные эстафеты.	1				
3.	Тестирование в рамках ГТО - подтягивания. Совершенствование низкого старта. Бег 4 мин. Разучить прыжки в длину с места.	1				
4.	Контроль - низкий старт. Закрепление прыжка в длину с места. Разучить технику метания мяча. Бег 5 мин.	1				
5.	Тестирование в рамках ГТО - бег 60 м.с низкого старта. Совершенствовать прыжки в длину с разбега. Закрепить метание мяча. Бег 6 мин.	1				
6.	Тестирование в рамках ГТО - прыжки в длину с места. Совершенствование метания мяча. Бег 7 мин.	1				
7.	Тестирование в рамках ГТО – метание мяча. Бег 7 минут. Полоса препятствий.	1				
8.	Тестирование в рамках ГТО - бег 1500 метров. Полоса препятствий.	1				
9.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1				
Волейбол – 7 часов Зачётов - 2						
10.	Совершенствование передачи сверху. Разучить передачу мяча снизу. Эстафеты с предметами	1				
11.	Совершенствование передачи сверху. Закрепление передачи снизу. Разучить приём мяча сверху через сетку. Разучить нижнюю прямую подачу . Пионербол.	1				
12.	Совершенствование приёма мяча снизу. Закрепление приёма мяча	1				

	сверху через сетку и нижней прямой подачи. Пионербол.					
13.	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
14.	Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача «Мяч в воздухе», «Картошка».	1				
15.	Контроль -передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Нижняя прямая подача «Мяч в воздухе», «Картошка». Подтягивания.	1				
16.	Контроль - нижняя прямая подача .Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. «Мяч в воздухе», «Картошка». Подтягивания.	1				
Гимнастика с основами акробатики – 14 часов Контроль умений – 9						
17.	Техника безопасности.Акробатика (кувырок вперёд, назад слитно). Упр. в равновесии(шаги польки).	1				
18.	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				
19.	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				
20.	Контроль - 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				
21.	Контроль - 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				
22.	Контроль - М- стойка на голове Д-, с моста переход на одно колено.	1				

	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.					
23.	Контроль - 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				
24.	Контроль - 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				
25.	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				
26.	Контроль - 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				
27.	Контроль - 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				
28.	Контроль - М- соскок махом назад , Д-соскок махом назад. Опорный прыжок.	1				
29.	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
30.	Контроль – опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1				
Гандбол 22 часа.						
31.	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				
32.	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 (зона)	1				

	защита), игра на одни ворота.					
33.	Кистевая передача, передача без замаха; скрытые передачи. Жонглирование одной рукой, попеременно правой и левой рукой. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1				
34.	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				
35.	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				
36.	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				
37.	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				
38.	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				
39.	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				
40.	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				

41.	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				
42.	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				
43.	Техника нападения: бросок после ловли - на месте, в движении, в прыжке; свободный бросок. Игра в гандбол.	1				
44.	Техника нападения: бросок после ловли- на месте, в движении, в прыжке. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1				
45.	Техника нападения: бросок после ловли в прыжке. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1				
46.	Техника нападения: бросок после ловли в прыжке; свободный бросок. Защита 5x1 (зонная защита), игра на одни ворота.	1				
47.	Техника нападения: бросок после ловли в прыжке; свободный бросок. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1				
48.	Бросок с угла с выпрыгиванием, перекидка. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота.	1				
49.	Бросок с угла с выпрыгиванием, перекидка. Защита 6x0 (зонная защита), игра на одни ворота	1				
50.	Взаимодействие в четверках, пятерках. Игра в гандбол по правилам.	1				
51.	Игра в гандбол по правилам с самостоятельным судейством.	1				
52.	Игра в гандбол по правилам с самостоятельным судейством.	1				
Баскетбол – 7 Контроль- 2						
53.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита	1				
54.	Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.	1				
55.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча	1				

	с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита.					
56.	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра	1				
57.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1				
58.	Контроль- Быстрый прорыв 3×2 . Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра	1				
59.	Контроль- Штрафной бросок. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3×1 , 3×2 , 4×2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра	1				
Легкая атлетика -8 часов. Тестирование в рамках ГТО -4						
60.	Индивидуальные комплексы занятий по восстановлению здоровья. Низкий старт. Бег 5 минуты. Линейные эстафеты.	1				
61.	Низкий старт. Бег 6 минуты. Линейные эстафеты. Спец. Беговые упражнения.	1				
62.	Тестирование в рамках ГТО – бег 60 м. с н/старта. Бег 2 минуты. Линейные эстафеты. Спец. Беговые упражнения.	1				
63.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 6 минут. Эстафета.	1				
64.	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 6 минут. Эстафета.	1				
65.	Тестирование в рамках ГТО - прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега. Бег 7 мин.	1				
66.	Тестирование в рамках ГТО - метание мяча с разбега. Бег 7 минут.	1				
67.	Тестирование в рамках ГТО – 2000 м. Дневник самонаблюдения.	1				

68.	Безопасность поведения на воде. Эстафеты.	1				
-----	---	---	--	--	--	--