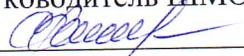


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
Протокол от «29» августа 2024 г.  
№ 3

Руководитель ШМО  
  
С.В. Ратундалова

СОГЛАСОВАНА  
зам. директора

  
Т.Я. Карастелева

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «ШИДО г.о.  
Горловка»

  
О.И. Гопинская  
«29» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ**  
для обучающихся 5-9 классов



Учитель:  
Бронский Станислав Александрович

Горловка, 2024

**СОДЕРЖАНИЕ**

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематическое и календарно-тематическое планирование	
	5 класс	5
	6 класс	9
	7 класс	13
	8 класс	17
	9 класс	21
3	Учебно-методическое обеспечение	25

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ**

Программа по физической культуре (внеурочные занятия физической культурой) представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содер-

жания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

**«Спорт.»** Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно этнических игр.

Учебно-тренировочные занятия (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики или рабочими программами по базовой физической подготовке, разрабатываемыми учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации).«Физическая подготовка»: - осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки;

- демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА**

№п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по рабочей программе	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1.	<b>Обязательная часть</b> (внеурочные учебные занятия) в пределах дополнительных общеобразовательных программ, участие в спортивных мероприятиях) <b>«Спорт»</b>	<b>33</b>	
1.1	<b>Вариативный компонент</b>	33	
1.1.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Легкая атлетика)	17	
1.1.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Гимнастика)	16	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА (33 ЧАСА)

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
				План	Факт	
Тема №1 .«Спорт».Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Легкая атлетика (17 часов).						
1	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	06.09		
2	2	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м	1	13.09		
3	3	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м.	1	20.09		
4	4	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	27.09		
5	5	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	04.10		
6	6	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	11.10		
7	7	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	18.10		
8	8	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	24.10		
9.	9.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	08.11		
10.	10.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	15.11		

11.	11.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	22.11		
12.	12.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.	1	29.11		
13.	13.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.	1	06.12		
14.	14.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	13.12		
15.	15.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	20.12		
16.	16.	Разновидности ходьбы и бега.спец бег упражнения прыжковые упражнения.Метание малого мяча.	1	27.12		
17.	17.	Разновидности ходьбы и бега.спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	10.01		
Тема №2 .«Спорт».Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Гимнастика (16 часов).						
18.	1.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подтягивание на высокой перекладине (м.) (раз).	1	17.01		
19.	2.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	24.01		
20.	3.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	31.01		
21.	4.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	07.02		
22.	5.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	14.02		
23.	6.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	21.02		

24.	7.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	28.02		
25.	8.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	07.03		
26.	9.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке за 30 с	1	14.03		
27.	10.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке за 30 с	1	21.03		
28.	11.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	04.04		
29.	12.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	11.04		
30.	13.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	18.04		
31.	14.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	25.04		
32.	15.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	16.05		
33.	16.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	23.05		

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА**

№п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по рабочей программе	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1.	Обязательная часть (внеурочные учебные занятия) в пределах дополнительных общеобразовательных программ, участие в спортивных мероприятиях) «Спорт»	35	
1.1	Вариативный компонент	35	
1.1.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Легкая атлетика)	17	
1.1.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Гимнастика)	18	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССА (34 ЧАСА)

№ п/п	№ в те-ме	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образова-тельные ре-сурсы
				План	Факт	
Тема №1 .«Спорт».Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Легкая атлетика (17 часов).						
1	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГФСК«Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	03.09		
2	2	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м	1	10.09		
3	3	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м.	1	17.09		
4	4	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	24.09		
5	5	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	01.10		
6	6	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	08.10		
7	7	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	15.10		
8	8	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражне-ния.Эстафетный бег.	1	22.10		
9.	9.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражне-ния.Эстафетный бег.	1	02.11		
10.	10.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	05.11		
11.	11.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	12.11		
12.	12.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4х9 м.	1	19.11		
13.	13.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ.	1	26.11		

		Ч/б 4x9 м.				
14.	14.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	03.12		
15.	15.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	10.12		
16.	16.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	17.12		
17.	17.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	24.12		
Тема №2 «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Гимнастика (17 часов).						
18.	1.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на высокой перекладине (м.) (раз).	1	14.01		
19.	2.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	21.01		
20.	3.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	28.01		
21.	4.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	04.02		
22.	5.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	11.02		
23.	6.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	18.02		
24.	7.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	25.02		
25.	8.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	04.03		
26.	9.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке за 30 с	1	11.03		
27.	10.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движе-	1	18.03		

		нии,перестроения.ОРУ в движении.ОРУ на месте.Прыжки на скакалке за 30 с				
28.	11.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	01.04		
29.	12.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	08.04		
30.	13.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	15.04		
31.	14.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	22.04		
32.	15.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	29.04		
33.	16.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	06.05		
34.	17.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	13.05		
35	18	ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подтягивание на высокой перекладине (м.) (раз).	1	20.05		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА

№п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по рабочей программе	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1.	Обязательная часть (внеурочные учебные занятия) в пределах дополнительных общеобразовательных программ, участие в спортивных мероприятиях) «Спорт»	34	
1.1	Вариативный компонент	34	
1.1.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Легкая атлетика)	17	
1.1.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Гимнастика)	17	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 КЛАССА (35 ЧАСА)

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
				План	Факт	
Тема №1 .«Спорт».Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Легкая атлетика (17 часов).						
1	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	04.09		
2	2	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м	1	11.09		
3	3	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м.	1	18.09		
4	4	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	25.09		
5	5	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	02.10		
6	6	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	09.10		
7	7	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	16.10		
8	8	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	23.10		
9.	9.	Разновидности ходьбы и бега. Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	06.11		
10.	10.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	13.11		
11.	11.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	20.11		

12.	12.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.	1	27.11		
13.	13.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.	1	04.12		
14.	14.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	11.12		
15.	15.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	18.12		
16.	16.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	25.12		
17.	17.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	15.01		
Тема №2 .«Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Гимнастика (17 часов).						
18.	1.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на высокой перекладине (м.) (раз).	1	22.01		
19.	2.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. (м)	1	29.01		
20.	3.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	05.02		
21.	4.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	12.02		
22.	5.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. (м)	1	19.02		
23.	6.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в	1	26.02		

		движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)				
24.	7.	ОРУ в движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	05.03		
25.	8.	ОРУ в движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	12.03		
26.	9.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении,перестроения.ОРУ в движении.ОРУ на месте.Прыжки на скакалке за 30 с	1	19.03		
27.	10.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении,перестроения.ОРУ в движении.ОРУ на месте.Прыжки на скакалке за 30 с	1	02.04		
28.	11.	ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	09.04		
29.	12.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	16.04		
30.	13.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	23.04		
31.	14.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	30.04		
32.	15.	ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	07.05		
33.	16.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	14.05		
34.	17.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	21.05		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА

№п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по примерной программе	Количество часов по рабочей программе	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1.	Обязательная часть (внеурочные учебные занятия) в пределах дополнительных общеобразовательных программ, участие в спортивных мероприятиях) «Спорт»	34		
1.1	Вариативный компонент	34		
1.1.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Легкая атлетика)	17		
1.1.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Гимнастика)	17		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА (35 ЧАСА)

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
				План	Факт	
Тема №1 .«Спорт».Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Легкая атлетика (17 часов).						
1	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	02.09		
2	2	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м	1	09.09		
3	3	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м.	1	16.09		
4	4	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	23.09		
5	5	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	07.10		
6	6	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	14.10		
7	7	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	21.10		
8	8	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	11.11		
9.	9.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	18.11		
10.	10.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	25.11		
11.	11.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	02.12		
12.	12.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4х9 м.	1	19.12		
13.	13.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег.	1	16.12		

		упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.				
14.	14.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	23.12		
15.	15.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	28.12		
16.	16.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	13.01		
17.	17.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	20.01		
Тема №2 «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Гимнастика (17 часов).						
18.	1.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на высокой перекладине (м.) (раз).	1	27.01		
19.	2.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	03.02		
20.	3.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	10.02		
21.	4.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	17.02		
22.	5.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	24.02		
23.	6.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	03.03		
24.	7.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	10.03		
25.	8.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	17.03		
26.	9.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке за 30 с	1	31.03		

27.	10.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении,перестроения.ОРУ в движении.ОРУ на месте.Прыжки на скакалке за 30 с	1	07.04		
28.	11.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	14.04		
29.	12.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	21.04		
30.	13.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	28.04		
31.	14.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	05.05		
32.	15.	ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	12.05		
33.	16.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	19.05		
34.	17.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	26.05		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВНЕУРОЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

№п\п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов по рабочей программе	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1.	Обязательная часть (внеурочные учебные занятия) в пределах дополнительных общеобразовательных программ, участие в спортивных мероприятиях) «Спорт»	34	
1.1	Вариативный компонент	34	
1.1.1	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Легкая атлетика)	17	
1.1.2	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО(Гимнастика)	17	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА (34 ЧАСА)

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
				План	Факт	
Тема №1 .«Спорт».Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Легкая атлетика (17 часов).						
1	1	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	04.09		
2	2	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м	1	11.09		
3	3	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м.	1	18.09		
4	4	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	25.09		
5	5	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м	1	02.10		
6	6	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	09.10		
7	7	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м	1	16.10		
8.	8.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	23.10		
9.	9.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Эстафетный бег.	1	06.11		
10.	10.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	13.11		
11.	11.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени	1	20.11		
12.	12.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.	1	27.11		

13.	13.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.	1	04.12		
14.	14.	Разновидности ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	11.12		
15.	15.	Разновидности ходьбы и бега. Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	18.12		
16.	16.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	25.12		
17.	17.	Разновидности ходьбы и бега. спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	15.01		
Тема №2 «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО Гимнастика (17 часов).						
18.	1.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на высокой перекладине (м.) (раз).	1	22.01		
19.	2.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. (м)	1	29.01		
20.	3.	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	05.02		
21.	4.	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	12.02		
22.	5.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. (м)	1	19.02		
23.	6.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. (м)	1	26.02		
24.	7.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки. (д)	1	05.03		
25.	8.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки. (д)	1	12.03		
26.	9.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Прыжки на скакалке за 30 с	1	19.03		
27.	10.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на	1	02.04		

		месте.Прыжки на скакалке за 30 с				
28.	11.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	09.04		
29.	12.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи (см)	1	16.04		
30.	13.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	23.04		
31.	14.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	30.04		
32.	15.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	07.05		
33.	16.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	14.05		
34.	17.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	1	21.05		

Перечень необходимого учебно-методического  
и материально-технического обеспечения

Для учителей

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.

Для обучающихся

6. Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
7. Физическая культура. 6 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
8. Физическая культура. 7 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
9. Физическая культура. 8 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – 2-е изд-ние, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
- Физическая культура. 9 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габибова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Ист.
10. <https://resh.edu.ru>

В этом документе пронумеровано,  
прошнуровано и скреплено  
печатью 25 (двадцать пять) листов

Директор

О.И. Топинская

