

**Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Лингвистическая гимназия «Виктория»**

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
протокол №1 от
28.08.2023

«Согласовано»
с зам.директора по УВР
Филичкин А.Б.

«Утверждаю»
директор АНОО «Лингвистическая
гимназия «Виктория»
Пикало М.Л.
Приказ № 132 от 28.08. 2023 г.

Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура »
5-9 класс
основное общее образование.
(ФГОС ООО)

п.Горки-2
2023

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

5 класс.

№	Тема	Дата (план.)	Дата (факт.)
	1 четверть (16 часов).		
	Легкая атлетика (7 часов)		
1	ТБ. Спринтерский бег. Высокий старт, бег 30 м.		
2	Высокий старт, финиш		
3	Высокий старт. Встречная эстафета.		
4	Бег 30 м. на результат.		
5	Прыжок в длину (отталкивание).		
6	Прыжок в длину (подбор разбега).		
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега.		
	Баскетбол (5 часов.)		
8	Стойки и перемещения игроков.		
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.		
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в круге.		
12	Оценка техники ловли и передачи мяча двумя руками.		
	Волейбол (4 часа.)		
13	Передвижения в стойке игрока. Передача мяча двумя руками.		
14	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		
15	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.		
16	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		
	2 четверть (16 часов).		
	Гимнастика (6 часов.)		
17	Висы на перекладине.		
18	Вис лежа, вис присев.		
19	Оценка выполнения подтягивания в висе на перекладине.		
20	Опорный прыжок. Вскок в упор.		
21	Вскок в упор присев. Прыжок ноги врозь.		
22	Оценка техники опорного прыжка.		
	Баскетбол (5 часов.)		
23	Ведение мяча на месте.		
24	Ведение мяча с изменением скорости		
25	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра мини-баскетбол		
26	Бросок мяча двумя руками снизу в движении.		
27	Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение.		
	Волейбол (5 часов.)		
28	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		
29	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		

30	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.		
31	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.		
32	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.		
	3 четверть (20 часов).		
	Лыжная подготовка (12 часов.)		
33	Попеременный двухшажный ход.		
34	Попеременный двухшажный ход.		
35	Одновременный бесшажный ход.		
36	Оценка техники попеременного двухшажного хода.		
37	Проход дистанции 1 км. со средней скоростью		
38	Спуск со склона до 45° в средней стойке.		
39	Подъем «елочкой» на склоне до 45°.		
40	Поворот «шлугом».		
41	Спуск в средней стойке, подъем «елочкой».		
42	Подъем «елочкой» и спуск в средней стойке.		
43	Оценка техники подъема «елочкой».		
44	Совершенствование техники лыжных ходов, спусков и подъемов		
	Резервные уроки: 1. ОФП. Челночный бег 3х10 метров. 2. Ведение б/мяча с изменением скорости. 3. ОФП. Метание набивного мяча на дальность. 4. Бросок б/мяча двумя руками от груди. 5. ОФП. Развитие физических качеств.		
	Гимнастика (6 часов.)		
45	Акробатика. Кувырки вперед.		
46	Два кувырка вперед и назад.		
47	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.		
48	Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках.		
49	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.		
50	Оценка техники выполнения комбинаций из разученных элементов		
	Баскетбол (2 часа.)		
51	Бросок двумя руками снизу в движении.		
52	Оценка техники броска двумя руками снизу в движении.		
	4 четверть (16 часов).		
	Баскетбол (6 часов.)		
53	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.		
54	Вырывание и выбивание мяча.		
55	Нападение быстрым прорывом.		
56	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков.		
57	Бросок двумя руками от головы в движении.		
58	Оценка техники броска двумя руками от головы в движении		
	Волейбол (3 часа.)		
59	Прием мяча снизу двумя руками.		
60	Прием мяча снизу двумя руками над собой.		
61	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками над собой.		

	Легкая атлетика (7 часов.)		
62	Метание мяча в цель (2X2м.).		
63	Метание мяча на заданное расстояние.		
64	Метание мяча на дальность.		
65	Оценка техники метания малого мяча на дальность.		
66	Бег по дистанции 800-1000 м.		
67	Бег по дистанции 800-1000 м..		
68	Бег 800 м. на результат.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

6 класс.

N	Тема	Дата (план.)	Дата (факт.)
	1 четверть (16 часов).		
	Легкая атлетика (7 часов)		
1	Т.Б. Спринтерский бег. Высокий старт.		
2	Высокий старт. Бег 60 м.		
3	Эстафетный бег.		
4	Бег 60 м. на результат.		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
6	Прыжок в длину с 7-9 шагов.		
7	Оценка техники прыжка в длину.		
	Баскетбол (5 часов.)		
8	Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении.		
9	Ведение мяча в средней стойке. Игра 2x2.		
10	Передача мяча двумя руками от груди после ведения.		
11	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Игра 2x2, 3x3.		
12	Оценка техники ведения мяча. Игра 2x2.		
	Волейбол (4 часа.)		
13	Стойки и передвижения игрока.		
14	Прием мяча снизу двумя руками в парах.		
15	Прием мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.		
16	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.		
	2 четверть (16 часов).		
	Гимнастика (6 часов.)		
17	Висы на перекладине.		
18	Вис лежа, вис присев. Подтягивания на перекладине.		
19	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.		
20	Опорный прыжок ноги врозь.		
21	Опорный прыжок ноги врозь.		
22	Оценка техники опорного прыжка.		
	Баскетбол (5 часов.)		
23	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра 3x3.		
24	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		
25	Ведение, передача, бросок мяча в движении. Игра 2x2.		
26	Ведение, передача от головы, броски мяча в движении.		

27	Оценка техники броска одной рукой от плеча.		
	Волейбол (5 часов.)		
28	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и над сеткой.		
29	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
30	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
31	Передача мяча сверху двумя руками в парах над сеткой		
32	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.		
	3 четверть (20 часов).		
	Лыжная подготовка (12 часов.)		
33	Т.Б. Попеременный двухшажный ход.		
34	Подъем «полуелочкой».		
35	Одновременный бесшажный ход.		
36	Одновременный двухшажный ход.		
37	Одновременный двухшажный ход.		
38	Оценка техники одновременного двухшажного хода.		
39	Торможение и поворот упором.		
40	Торможение и поворот упором.		
41	Повороты переступанием в движении.		
42	Торможение и поворот упором		
43	Оценка техники торможения и поворота упором.		
44	Прохождение дистанции до 3,5 км.		
	Резервные уроки: 1. ОФП. Челночный бег 3x10 метров. 2. Игра в мини-баскетбол. 3. ОФП. Метание набивного мяча на дальность. 4. Игра в волейбол с заданием. 5. ОФП. Развитие физических качеств.		
	Гимнастика (6 часов.)		
45	Акробатика. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.		
46	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.		
47	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя.		
48	Составление комбинаций из акробатических элементов.		
49	Выполнение комбинаций из акробатических элементов.		
50	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (оценка).		
	Баскетбол (2 часа.)		
51	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.		
52	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.		
	4 четверть (16 часов).		
	Баскетбол (6 часов.)		
53	Перехват мяча.		
54	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3x3.		
55	Позиционное нападение через заслон. Игра 3x3		
56	Бросок мяча двумя руками от головы после остановки. Игра 3x3.		
57	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой мест.		
58	Нападение быстрым прорывом 2x1.		
	Волейбол (3 часа.)		

59	Нижняя прямая подача.		
60	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
61	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.		
	Легкая атлетика (7 часов.)		
62	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на точность		
63	Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность.		
64	Метание мяча на дальность.		
65	Оценка техники метания малого мяча на дальность.		
66	Бег на длинные дистанции (1000 д.– 1500 м.)		
67	Бег 1000м.		
68	Бег 1000 м на результат.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

7 класс.

N	Тема	Дата (план.)	Дата (факт.)
	1 четверть (16 часов).		
	Легкая атлетика (7 часов)		
1	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон		
2	Высокий старт. Бег 60 м.		
3	Высокий старт. Бег по дистанции, финиширование.		
4	Бег 60 м. на результат.		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов.		
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега		
	Баскетбол (5 часов.)		
8	Ведение мяча. Передвижения и остановки игрока.		
9	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
10	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
11	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.		
12	Оценка техники ведения мяча. Игра 2х2.		
	Волейбол (4 часа.)		
13	Стойки и передвижения игрока.		
14	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и над сеткой.		
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах над сеткой		
16	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.		
	2 четверть (16 часов).		
	Гимнастика (6 часов.)		
17	Висы на перекладине.		
18	Вис лежа, вис присев. Подтягивания на перекладине.		
19	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.		
20	Опорный прыжок ноги врозь.		
21	Опорный прыжок ноги врозь.		
22	Оценка техники опорного прыжка.		
	Баскетбол (5 часов.)		
23	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра 3х3.		

24	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		
25	Ведение, передача, бросок мяча в движении. Игра 2х2.		
26	Броски мяча в движении.		
27	Оценка техники броска одной рукой от плеча.		
	Волейбол (5 часов.)		
28	Приём мяча снизу двумя руками		
29	Приём мяча снизу двумя руками		
30	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
31	Нападающий удар.		
32	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками		
	3 четверть (20 часов).		
	Лыжная подготовка (12 часов.)		
33	Т.Б. Попеременный двухшажный ход.		
34	Повороты переступанием в движении		
35	Одновременный бесшажный ход.		
36	Повороты переступанием в движении		
37	Одновременный двухшажный ход.		
38	Оценка техники одновременного двухшажного хода.		
39	Торможение и поворот упором.		
40	Торможение и поворот упором.		
41	Повороты переступанием в движении.		
42	Торможение и поворот упором		
43	Оценка техники торможения и поворота упором.		
44	Прохождение дистанции до 3,5 км.		
	Резервные уроки: 1. Развитие быстроты. 2. Игра в мини-баскетбол. 3. Прыжки через скакалку 4. Игра в волейбол с заданием. 5. ОФП. Развитие физических качеств.		
	Гимнастика (6 часов.)		
45	Кувырок вперед, назад, стойка ноги врозь (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).		
46	Кувырок вперед, назад, стойка ноги врозь (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).		
47	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок.		
48	Составление комбинаций из акробатических элементов.		
49	Выполнение комбинаций из акробатических элементов.		
50	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (оценка).		
	Баскетбол (2 часа.)		
51	Бросок мяча одной рукой от плеча после остановки.		
52	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.		
	4 четверть (16 часов).		
	Баскетбол (6 часов.)		
53	Перехват мяча.		
54	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.		
55	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3		
56	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.		

57	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой мест.		
58	Нападение быстрым прорывом 2х1.		
	Волейбол (3 часа.)		
59	Нижняя прямая подача.		
60	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
61	Оценка техники нижней прямой подачи мяча.		
	Легкая атлетика (7 часов.)		
62	Метание мяча с 5-7 шагов разбега на точность		
63	Метание мяча с 5-7 шагов разбега на дальность.		
64	Метание мяча на дальность.		
65	Оценка техники метания малого мяча на дальность.		
66	Бег на длинные дистанции (1000 д.– 1500 м.)		
67	Бег 1000м.		
68	Бег 1000 м на результат.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

8 класс.

N	Тема	Дата (план.)	Дата (факт.)
	1 четверть (16 часов).		
	Легкая атлетика (7 часов)		
1	Спринтерский бег. Низкий старт.		
2	Низкий старт. Бег 60 м.		
3	Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.		
4	Бег 60 м. на результат.		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
6	Прыжок в длину с 9-11 шагов.		
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега		
	Баскетбол (5 часов.)		
8	Ведение мяча. Передвижения и остановки игрока.		
9	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
10	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
11	Сочетание приемов ведения, передач, бросков.		
12	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра.		
	Волейбол (4 часа.)		
13	Стойки и передвижения игрока.		
14	Передача мяча сверху в парах и над сеткой.		
15	Передача мяча сверху двумя руками в парах с передвижением		
16	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.		
	2 четверть (16 часов).		
	Гимнастика (6 часов.)		
17	Висы на перекладине.		
18	Вис лежа, вис присев. Подтягивания на перекладине.		
19	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.		
20	Опорный прыжок согнув ноги		
21	Опорный прыжок согнув ноги		

22	Оценка техники опорного прыжка.		
	Баскетбол (5 часов.)		
23	Бросок мяча одной рукой от плеча. Игра 3х3.		
24	Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.		
25	Броски мяча в движении. Учебная игра.		
26	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4).		
27	Оценка техники броска одной рукой от плеча.		
	Волейбол (5 часов.)		
28	Приём мяча снизу двумя руками после паса.		
29	Приём мяча снизу двумя руками после подачи		
30	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам		
31	Нападающий удар после паса.		
32	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками		
	3 четверть (20 часов).		
	Лыжная подготовка (12 часов.)		
33	Т.Б. Одновременный двухшажный ход.		
34	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
35	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
36	Повороты переступанием в движении		
37	Одновременные ходы.		
38	Оценка техники одновременного двухшажного хода.		
39	Коньковый ход.		
40	Коньковый ход.		
41	Повороты переступанием в движении.		
42	Коньковый ход.		
43	Оценка техники конькового хода		
44	Прохождение дистанции до 4 км.		
	Резервные уроки: 1. ОФП. Метание набивного мяча на дальность 2. Игра в мини-баскетбол. 3. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств 4. Игра в волейбол с заданием. 5. ОФП. Развитие силовых качеств.		
	Гимнастика (6 часов.)		
45	Кувырок вперед, назад, стойка ноги врозь (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).		
46	Кувырок вперед, назад, стойка ноги врозь (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д).		
47	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок.		
48	Составление комбинаций из акробатических элементов.		
49	Выполнение комбинаций из акробатических элементов.		
50	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (оценка).		
	Баскетбол (2 часа.)		
51	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.		
52	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.		
	4 четверть (16 часов).		
	Баскетбол (6 часов.)		
53	Перехват мяча и переход в контратаку.		

54	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.		
55	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3		
56	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Игра 3х3.		
57	Оценка техники передач мяча в тройках со сменой мест.		
58	Учебная игра.		
	Волейбол (3 часа.)		
59	Верхняя прямая подача.		
60	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
61	Оценка техники верхней прямой подачи мяча.		
	Легкая атлетика (7 часов.)		
62	Метание мяча с 5-7 шагов разбега на точность		
63	Метание мяча с 5-7 шагов разбега на дальность.		
64	Метание мяча на дальность.		
65	Оценка техники метания малого мяча на дальность.		
66	Бег на длинные дистанции (1500 д. – 2000 м.)		
67	Бег 1000м.		
68	Бег 1000 м на результат.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

9 класс.

N	Тема	Дата (план.)	Дата (факт.)
	1 четверть (16 часов).		
	Легкая атлетика (7 часов)		
1	Стартовый разгон. Бег 60 метров.		
2	Низкий старт. Бег 60 м. с низкого старта		
3	Низкий старт. Бег по дистанции, финиширование.		
4	Бег 60 м. на результат.		
5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
6	Прыжок в длину с 11-13 шагов.		
7	Оценка техники прыжка в длину с разбега		
	Баскетбол (5 часов.)		
8	Ведение мяча с выполнением различных заданий.		
9	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
10	Ведение мяча с сопротивлением защитника.		
11	Тактика применения ведения, передач, бросков в различных ситуациях		
12	Оценка техники ведения мяча. Учебная игра.		
	Волейбол (4 часа.)		
13	Стойки и передвижения игрока.		
14	Передача мяча сверху в парах и на нападающий удар.		
15	Передача мяча сверху двумя руками (кто дольше)		
16	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху.		
	2 четверть (16 часов).		
	Гимнастика (6 часов.)		
17	Висы на перекладине. Подтягивания на перекладине.		
18	Вис на перекладине. «Уголок» на перекладине.		

19	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.		
20	Опорный прыжок согнув ноги		
21	Опорный прыжок согнув ноги		
22	Оценка техники опорного прыжка.		
	Баскетбол (5 часов.)		
23	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.		
24	Бросок одной рукой от плеча в движении после обыгрыша защитника.		
25	Броски мяча в движении. Учебная игра.		
26	Учебная игра с заданиями.		
27	Оценка техники броска одной рукой от плеча.		
	Волейбол (5 часов.)		
28	Приём мяча снизу на назначенную зону.		
29	Приём мяча снизу с усложнениями.		
30	Верхняя прямая подача на точность.		
31	Нападающий удар после паса.		
32	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками		
	3 четверть (20 часов.)		
	Лыжная подготовка (12 часов.)		
33	Т.Б. Одновременный двухшажный ход.		
34	Коньковый ход.		
35	Одновременные ходы.		
36	Оценка техники одновременного двухшажного хода.		
37	Одновременный четырёхшажный ход.		
38	Одновременный четырёхшажный ход.		
39	Повороты переступанием в движении		
40	Коньковый ход.		
41	Одновременный четырёхшажный ход.		
42	Коньковый ход.		
43	Оценка техники одновременного четырёхшажного хода		
44	Прохождение дистанции до 4,5 км.		
	Резервные уроки: 1. ОФП. Развитие выносливости. 2. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств 3. Игра в волейбол с заданием. 4. ОФП. Бег 6 минут (Тест Купера). 5. ОФП. Развитие силовых качеств.		
	Гимнастика (6 часов.)		
45	Из упора присев стойка на голове и руках (м); Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат.		
46	Из упора присев стойка на голове и руках (м); Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат.		
47	Из упора присев стойка на голове и руках (м); Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат.		
48	Составление комбинаций из акробатических элементов.		
49	Выполнение комбинаций из акробатических элементов.		
50	Техника выполнения комбинаций из разученных элементов (оценка).		
	Баскетбол (2 часа.)		
51	Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением защитника.		
52	Оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.		

	4 четверть (16 часов).		
	Баскетбол (6 часов.)		
53	Взаимодействие трёх игроков в нападении		
54	Передачи в тройках (малая восьмёрка).		
55	Позиционное нападение через заслон. Игра 3х3		
56	Передачи в тройках (малая восьмёрка).		
57	Оценка техники передач мяча в тактических взаимодействиях.		
58	Учебная игра.		
	Волейбол (3 часа.)		
59	Верхняя прямая подача по назначенным зонам.		
60	Верхняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.		
61	Оценка техники верхней прямой подачи мяча.		
	Легкая атлетика (7 часов.)		
62	Метание мяча с разбега на точность		
63	Метание мяча с разбега на дальность.		
64	Метание мяча на дальность.		
65	Оценка техники метания малого мяча на дальность.		
66	Бег на длинные дистанции (1500 д. – 2000 м.)		
67	Бег 1500м.		
68	Бег 1500 м на результат.		