

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тверской области**

**Администрация Бологовского муниципального округа**

**МБОУ «СОШ №1»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
естественных наук

СОГЛАСОВАНО  
с заместителем директора  
по УВР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

---

Хмелёва И.М.  
Протокол № \_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

---

Котатова М.А.

---

Иванова Т.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**Календарно-тематическое планирование**

к рабочей программе

(ID 9622475)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5 – 9 классов

6 «Б» класса

Учитель физической культуры:

**Шевелев Егор Вячеславович**

**2025 – 2026 учебный год**

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1				
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1				
3	История первых Олимпийских игр современности	1				
4	Составление дневника физической культуры	1				
5	Физическая подготовка человека	1				
6	Основные показатели физической нагрузки	1				
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1				
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1				

12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические комбинации	1				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
21	Лазание по канату в три приема	1				
22	Лазание по канату в три приема	1				
23	Упражнения ритмической гимнастики	1				
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
27	Старт с опорой на одну руку с	1				

	последующим ускорением					
28	Спринтерский бег	1				
29	Спринтерский бег	1				
30	Гладкий равномерный бег	1				
31	Гладкий равномерный бег	1				
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
40	Упражнения лыжной подготовки	1				

41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
49	Упражнения в ведении мяча	1				
50	Упражнения в ведении мяча	1				
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				

65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				

74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				



	Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой	1				

	перекладине 90см. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				

97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1" г.  
БОЛОГЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**, Иванова Татьяна Васильевна, директор

**12.11.25** 15:15 (MSK)

Сертификат 009D1BAF7D0B44F8ABE85292450DB2A205