



Утверждаю
Директор ГАОУ «НСТ»
Хмырова М.М.
«02» октября 2026 г.

Календарно-тематическое планирование 2026-2027 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Инвентарь и оборудование	Форма контроля
1.	Сентябрь	2	18:00 – 19:00	Практическое занятие	1	Мини-футбол Инструктаж по ТБ. Перемещение с мячом и без мяча.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	
2.	Сентябрь	4	18:00 – 19:00	Практическое занятие	1	Настольный теннис. ОФП. Инструктаж по ТБ.	Общежитие	Мячи теннисные, ракетки, стол	
3.	Сентябрь	9	18:00 – 19:00	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Отработка удара до мячу внутренней стороной стопы.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	
4.	Сентябрь	11	18:00 – 19:00	Практическое занятие	1	Настольный теннис. Толчок слева.	Общежитие	Мячи теннисные, ракетки, стол.	
5.	Сентябрь	16	18:00 – 19:00	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Отработка удара по мячу внешней стороной стопы.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	
6.	Сентябрь	18	18:00 – 19:00	Практическое занятие	1	Настольный теннис, Накат слева.	Общежитие	Мячи теннисные, ракетки, стол	
7.	Сентябрь	23	18:00 – 19:00	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Отработка фигурного ведения.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы	
8.	Сентябрь	25	18:00 –	Практическое	1	Настольный теннис.	Общежитие	Мячи теннисные,	

			19:00	занятие		Отработка подачи.		ракетки, стол	
9.	Сентябрь	30	18:00 19:00	– занятие	1	Мини-футбол. Передача мяча в движении.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы	
10.	Октябрь	2	18:00 19:00	– занятие	1	Настольный теннис. Накат справа	Общежитие	Мячи теннисные, ракетки, стол	
11.	Октябрь	7	18:00 19:00	– занятие	1	Мини-футбол. отработка удара по воротам	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	Зачёт
12.	Октябрь	9	18:00 19:00	– занятие	1	Настольный теннис. Срезка слева	Общежитие	Мячи теннисные, ракетки, стол.	
13.	Октябрь	14	18:00 19:00	– занятие	1	Мини — футбол. Отработка штрафного удара	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	Зачёт
14.	Октябрь	16	18:00 19:00	– занятие	1	Настольный теннис.	Общежитие	Мячи теннисные, ракетки, стол.	
15.	Октябрь	21	18:00 19:00	– занятие	1	Волейбол. Передача сверху двумя руками. Инструктаж по ТБ,	Спортивный зал	Мячи волейбольные. сетка, свисток	
16.	Октябрь	23	18:00 19:00	– занятие	1	Настольный теннис. Атакующие действия	Общежитие	Мячи теннисные, ракетки, стол.	
17.	Октябрь	28	18:00 19:00	– занятие	1	Волейбол. Передача сверху двумя руками.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка. свисток.	Соревнования
18.	Октябрь	30	18:00 19:00	– занятие	1	Волейбол передача снизу двумя руками.	Спортивныйзал	Мячи волейбольные. сетка. свисток.	
19.	Ноябрь	4	18:00	– занятие	1	Настольный теннис.	Общежитие	Мячи теннисные,	Соревнования

			19:00	занятие		Защитные действия.		ракетки. стол.	
20.	Ноябрь	6	18:00 19:00	– занятие	1	Настольный теннис. Парные игры.	Общезнание	Мячи теннисные, ракетки, стол.	
21.	Ноябрь	11	18:00 19:00	– занятие	1	Настольный теннис. Защитные действия.	Общезнание	Мячи теннисные, ракетки, стол.	
22.	Ноябрь	13	18:00 19:00	– занятие	1	Волейбол . передача с поворотом на 180.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	Зачёт
23.	Ноябрь	18	18:00 19:00	– занятие	1	Баскетбол.	Спортивный зал	Баскетбольные мячи, свисток	
24.	Ноябрь	20	18:00 19:00	– занятие	1	Инструктаж по ТБ Элементы ведения(низкое, среднее,высокое, переводы)		Баскетбольные мячи, конусы, свисток.	
25.	Ноябрь	25	18:00 19:00	– занятие	1	Волейбол. Передачи во встречных колоннах.	Спортивныйзал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	
26.	Ноябрь	27	18:00 19:00	– занятие	1	Баскетбол, Передача (от плеча, от груди, из-за головы	Спортивный зал	Мячи баскетбольные, конусы, свисток.	Соревнования
27.	Декабрь	5	18:00 19:00	– занятие	1	Волейбол. передачи в движении.	Спортивныйзал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	
28.	Декабрь	2	18:00 19:00	– занятие	1	Баскетбол. Бросок из под щита, Бросок после 2х шагов.	Спортивный зал	Мячи баскетбольные, конусы, свисток,	
29.	Декабрь	4	18:00 19:00	– занятие	1	Волейбол, Подача нижняя прямая.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	Зачёт

30.	Декабрь	9	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Баскетбол. Бросок после остановки прыжком, штрафной.	Спортивный зал	Мячи баскетбольные, конусы, свисток.	
31.	Декабрь	11	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Волейбол. Подача верхняя прямая	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	Зачёт
32.	Декабрь	16	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Баскетбол. 3х очковый бросок. Бросок с сопротивлением,,	Спортивный зал	Мячи баскетбольные, конусы, свисток.	
33.	Декабрь	18	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Волейбол. Нападающий	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток.	
34.	Декабрь	23	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. История возникновения и развития лыжного спорта. Инструктаж по ТБ. Одновременный одношажный ход.	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер,	
35.	Декабрь	25	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Волейбол. Нападающий	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка.	
36.	Декабрь	30	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка, подъем «полуёлочкой», «Ёлочкой»	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	
37.	Январь	13	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Волейбол. Блокирование нападающего.	Спортивный зал	Мячи волейбольные, сетка, свисток,	
38.	Январь	15	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. Торможение « Полуплугом» «плугом»	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер.	Соревнования
39.	Январь	20	18:00	–	Практическое занятие	1	Волейбол. Групповое блокирование	Спортивный зал	Мячи волейбольные,	

			19:00						сетка, свисток.	
40.	Январь	22	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка,	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки.	Соревнования
41.	Январь	27	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Повороты и остановка на параллельных лыжах при спусках	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки.	Зачёт
42.	Январь	29	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Волейбол. Учебная игра при спусках	Спортивный зал	Волейбольные мячи, сетка, свисток	
43.	Февраль	3	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. Остановка стром	Тренировочная лыжня	Лыжи, палки, секундомер	
44.	Февраль	5	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Волейбол. Учебная игра	Спортивный зал	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Соревнования
45.	Февраль	10	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. Преодоление препятствий.	Тренировочная лыжня	Баскетбольные мячи, свисток	
46.	Февраль	12	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Баскетбол. Обманные действия.	Спортивный зал	Баскетбольный мяч	
47.	Февраль	17	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. ОФП и СФП лыжника.	Тренировочная площадка	Лыжи, палки, секундомер.	
48.	Февраль	19	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка, Одновременный беспашныйодношажный ход.	Тренировочная площадка	Лыжи, палки, секундомер.	
49.	Февраль	24	18:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка, Лыжная гонка на	Тренировочная площадка	Лыжи, палки, секундомер.	Соревнования

			19:00			2 км			
50.	Февраль	26	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный, четырёхшажный.	Тренировочная площадка	Лыжи, палки, секундомер.
51.	Март	3	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Лыжная подготовка. Тактика обгона. Удержание лидерства, финиширование,	Тренировочная площадка	Лыжи, палки, секундомер.
52.	Март	5	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Баскетбол. Учебные игры с элементами с действия	Спортивный зал	Баскетбольный мяч
53.	Март	10	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Баскетбол. Тактические действия в нападении.	Спортивный зал	Баскетбольный мяч
54.	Март	12	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Баскетбол . учебные игры с элементами с действия	Спортивный зал	Баскетбольный мяч
55.	Март	17	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Баскетбол. Тактические действия в защите.	Спортивный зал	Баскетбольный мяч
56.	Март	19	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Инструктаж по ТБ. комплекс ОФП,	Тренажерный зал	Тренажеры, штанга, гири
57.	Март	24	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Упражнения для укрепления мышц рук и груди.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанга, гири.
58.	Март	26	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Работа для укрепления мышц ног.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.
59.	Март	31	18:00	–	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Технические действия в нападении.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота

			19:00									
60.	Апрель	2	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Упражнения для прессы на наклонной доске и перекладине.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.	Соревнования.		
61.	Апрель	7	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Технические действия.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота			
62.	Апрель	9	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Комплекс упражнений для мышц ног.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.			
63.	Апрель	14	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Мини-футбол Тактические действия в нападении.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	Соревнования		
64.	Апрель	16	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Работа на тренажерах круговым методом. Комплекс упражнений с гири 6 кг.	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.			
65.	Апрель	21	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Тактические действия в защите.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота			
66.	Апрель	23	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Комплекс упражнений для мышц спины,	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.			
67.	Апрель	28	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Мини-футбол Отработка персональной обводки.	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота	Зачёт		
68.	Апрель	30	18:00 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Комплекс упражнений с гирей 16 кг	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.			
69.	Май	12	18:00	–	Практическое занятие	1	Мини-футбол Отработка персонального	Спорт площадка	Мячи футбольные, конусы, ворота			

			19:00				прессинга в защите.				
70.	Май	14	18:00 – 19:00	–	Практическое занятие	1	Тяжёлая атлетика. Комплекс упражнений с гирей 24 кг	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.		
71.	Май	19	18:00 – 19:00	–	Практическое занятие	1	Мини-футбол. Двусторонняя игра с элементами судейства,	Спортплощадка	Мячи, футбольные, конусы, ворота	Соревнования	
72.	Июнь	29	18:00 – 19:00		Практическое занятие	1	Тяжелая атлетика. Жим штанги лежа	Тренажерный зал	Тренажеры, штанги, гири.	Соревнования	
73.					ИТОГО:	72 часа					

Преподаватель физической культуры Бескороваева Г.Д. 