

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»
г. БОЛОГОЕ, ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №1»:

Т.В. Иванова
Приказ № _____ от
«__» _____ 2025 г.

«Согласовано»
с заместителем директора по
УВР _____
М.А. Котатова

«Рассмотрено»
на заседании кафедры

И.М. Павлова
Протокол № __ от
«__» _____ 2025 г.

**Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе учебного предмета
«Физическая культура»**

1-4 класс
1 «Б» класс
на 2025– 2026 год

Учитель физической культуры:
Михайлова Анастасия Михайловна

2025 – 2026 учебный год

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК
2	Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОК
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОК
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОК
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОК
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОК
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК
8	Понятие гимнастики и	1				Библиотека ЦОК

	спортивной гимнастики					
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОК
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Библиотека ЦОК
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОК

17	Гимнастическое упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОК
18	Гимнастическое упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОК
19	Гимнастическое упражнения в прыжках	1				Библиотека ЦОК
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Библиотека ЦОК
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Библиотека ЦОК
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Библиотека ЦОК
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Библиотека ЦОК
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК

27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК
35	Техника передвижения скользящим шагом в	1				Библиотека ЦОК

	полной координации					
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК
44	Обучение равномерному бегу в колонне	1				Библиотека ЦОК

	по одному с разной скоростью передвижения					
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Библиотека ЦОК
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Библиотека ЦОК
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Библиотека ЦОК
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Библиотека ЦОК
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с	1				Библиотека ЦОК

	прямого разбега					
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Библиотека ЦОК
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Библиотека ЦОК
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК
55	Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК
60	Самостоятельная	1				Библиотека ЦОК

	организация и проведение подвижных игр					
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше	1				Библиотека ЦОК

	соберет яблок»					
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК
70	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1				Библиотека ЦОК
71	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1				Библиотека ЦОК
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Библиотека ЦОК
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК
76	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
80	Освоение правил и техники	1				Библиотека ЦОК

	выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
84	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
88	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Библиотека ЦОК

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				Библиотека ЦОК

	двумя ногами. Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				Библиотека ЦОК

	(тестов) 1-2 ступени ГТО					
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

12.11.25 11:58 (MSK)

Сертификат 009D1BAF7D0B44F8ABE85292450DB2A205