

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Бологовского муниципального округа

МБОУ «СОШ №1»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
естественных наук

Хмелёва И.М.
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем
директора по УВР

Котатова М.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

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

Календарно-тематическое планирование

к рабочей программе

(ID 915104)

учебного предмета «Физическая культура»

3 «А» класс

на 2025 – 2026 учебный год

Учитель физической культуры:
Воробьева Марина Борисовна

Бологое 2025

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История появления современного спорта	1	0	1	01.09	https://урок.рф
2	Виды физических упражнений	1	0	1	23.10	https://урок.рф
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	12.01	https://урок.рф
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	13.01	https://урок.рф
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	06.04	https://урок.рф
6	Закаливание организма под душем	1	0	1	02.09	https://урок.рф
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	06.11	https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1	01.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
9	Строевые команды и упражнения	1	1	0	02.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
10	Лазанье по канату	1	0	1	04.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
11	Лазанье по канату	1	0	1	08.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	11.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	15.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	18.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	22.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
18	Ритмическая гимнастика	1	0	1	23.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	25.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	29.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	30.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
22	Физическая культура у древних народов	1	0	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	20.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	04.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/

27	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	08.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
28	Броски набивного мяча	1	0	1	09.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
29	Броски набивного мяча	1	0	1	11.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
30	Челночный бег	1	0	1	15.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
31	Челночный бег	1	0	1	16.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	18.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
33	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	0	22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	23.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
35	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7_149/start/262318/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	03.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	05.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
43	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	10.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	0	19.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
48	Правила поведения в бассейне	1	0	1	16.10	https://nsportal.ru/
49	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	20.10	https://nsportal.ru/

50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	21.10	https://nsportal.ru/
51	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	10.11	https://nsportal.ru/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1	11.11	https://nsportal.ru/
53	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1	13.11	https://nsportal.ru/
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	17.11	https://nsportal.ru/
55	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	18.11	https://nsportal.ru/
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	20.11	https://nsportal.ru/
57	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	24.11	https://nsportal.ru/
58	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	25.11	https://nsportal.ru/
59	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	27.11	https://nsportal.ru/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1	0	1	24.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/

	парашютисты, стрелки					
61	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	26.02	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	02.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
63	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	03.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	0	05.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
65	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	10.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
67	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	16.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1	17.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
69	Спортивная игра волейбол	1	0	1	19.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	23.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя	1	0	1	24.03	https://resh.edu.ru/ subject/lesson/3221/start/

	руками на месте и в движении					
72	Спортивная игра футбол	1	0	1	26.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
73	Спортивная игра футбол	1	0	1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	09.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
75	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	13.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
76	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1	0	1	29.09	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
77	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	14.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	30.09	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	16.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
80	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	02.10	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto

	комплекса ГТО. Бег на 1000м					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0	20.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	06.10	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	21.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	23.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	27.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	1	28.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	30.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	04.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	07.10	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	05.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	07.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	09.10	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	12.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа	1	0	1	14.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto

	на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	18.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	13.10	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	19.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	14.10	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	25.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	26.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0	28.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96		