

**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 «б» класс  
на 2025 – 2026 год

Учитель физической культуры:  
**Воробьева Марина Борисовна**

**2025– 2026 учебный год**

### 3 «Б» КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	История появления современного спорта	1	0	1	01.09	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
2	Виды физических упражнений	1	0	1	23.10	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	12.01	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	13.01	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	06.04	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
6	Закаливание организма под душем	1	0	1	02.09	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	06.11	<a href="https://fiz-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ura.jimdotroe.com</a>
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1	01.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
9	Строевые команды и упражнения	1	1	0	02.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>

10	Лазанье по канату	1	0	1	04.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
11	Лазанье по канату	1	0	1	08.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	09.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	11.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	15.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	16.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	22.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
18	Ритмическая гимнастика	1	0	1	23.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	25.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
20	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	29.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	30.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>

22	Физическая культура у древних народов	1	0	1	15.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
23	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	19.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	20.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
25	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	22.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	04.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
27	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	08.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
28	Броски набивного мяча	1	0	1	09.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
29	Броски набивного мяча	1	0	1	11.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
30	Челночный бег	1	0	1	15.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
31	Челночный бег	1	0	1	16.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>

32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	18.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
33	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	0	22.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	23.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
35	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	25.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	26.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	29.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	02.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	03.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	05.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	09.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>
43	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	10.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	12.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	16.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	17.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и	1	1	0	19.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/L/lesson/7153/start/262219/</a>

	торможение м					
48	Правила поведения в бассейне	1	0	1	16.10	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
49	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	20.10	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	21.10	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
51	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	10.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1	11.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
53	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	1	13.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	17.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>

55	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	18.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
56	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	20.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
57	Упражнения в плавании брассом	1	0	1	24.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
58	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	25.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
59	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	27.11	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	24.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
61	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	26.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
62	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	02.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
63	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	03.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	0	05.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>



65	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	10.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
67	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	16.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
68	Спортивная игра волейбол	1	0	1	17.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
69	Спортивная игра волейбол	1	0	1	19.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	23.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
71	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	24.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
72	Спортивная игра футбол	1	0	1	26.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>

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

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

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
86	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	28.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
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	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	04.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	07.10	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	05.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
91	Освоение правил и	1	0	1	07.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>

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

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа 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	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	13.10	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	19.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>

	ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	14.10	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	25.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
101	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	26.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>



	комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0	28.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96		