

**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 4867885)

**к рабочей программе учебного предмета  
«Физическая культура»**

4 «А» класс  
на 2025 – 2026 год

Учитель физической культуры:  
**Воробьева Марина Борисовна**

**2025– 2026 учебный год**

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	01.09	<a href="https://urok.ru/">https://urok.ru/</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	04.09	<a href="https://urok.ru/">https://urok.ru/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	08.09	<a href="https://urok.ru/">https://urok.ru/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	11.09	<a href="https://urok.ru/">https://urok.ru/</a>
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	15.09	<a href="https://urok.ru/">https://urok.ru/</a>
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	18.09	<a href="https://urok.ru/">https://urok.ru/</a>
7	Закаливание организма	1	0	1	22.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1	0	1	25.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
9	Акробатическая комбинация	1	0	1	29.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
10	Опорной прыжок	1	0	1	02.10	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">subject/lesson/3221/start/</a>
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	06.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	0	09.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
13	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	13.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	16.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	20.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a>
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	23.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	06.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	0	10.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
19	Беговые упражнения	1	0	1	13.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
20	Беговые упражнения	1	0	1	17.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
21	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	20.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>
22	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	24.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>

23	Техника выполнений комплексов перемещений	1	0	1	27.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
24	Организация спортивных ролевых игр	1	0	1	01.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
25	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1	0	1	04.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
26	Правила организации и проведения туристических игр	1	0	1	08.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
27	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1	0	1	11.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
28	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1	0	1	15.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
29	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1	0	1	18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	22.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
31	Подъем туловища из положения лежа на спине	1	0	1	25.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
32	Подъем туловища из положения лежа на спине, животе	1	0	1	29.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
33	Сгибание рук из	1	0	1	12.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

	положения упор лежа					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">lesson/7153/start/262219/</a>
34	Разучивание игровых действий в подвижных играх	1	0	1	15.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
35	Техника выполнения упражнений на скамье	1	0	1	19.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
36	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле	1	0	1	22.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
37	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле	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>
38	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле	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	Разучивание подвижной игры «Утки и охотники»	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	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	05.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	09.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	12.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	16.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>

44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	19.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	26.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	02..03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
47	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	05.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	09.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	12.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	16.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
51	Упражнения из игры футбол	1	0	1	19.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
52	Упражнения из игры футбол	1	0	1	23.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/</a>
53	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	26.03	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
54	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	06.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	09.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	13.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	16.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	20.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
59	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	1	0	23.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	27.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	30.04	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
62	Освоение правил и	1	0	1	04.05	<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					<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">eam/normativy-gto</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	07.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	11.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	14.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	18.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	21.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	1	25.05	<a href="https://gtobmr.fo.team/normativy-gto">https://gtobmr.fo.team/normativy-gto</a>

ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	8	60		

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**