

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	https://урок.рф
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	04.09	https://урок.рф
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	08.09	https://урок.рф
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	11.09	https://урок.рф
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	15.09	https://урок.рф
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	18.09	https://урок.рф
7	Закаливание организма	1	0	1	22.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация	1	0	1	25.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
9	Акробатическая комбинация	1	0	1	29.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/
10	Опорной прыжок	1	0	1	02.10	https://resh.edu.ru/

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

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

	положения упор лежа					lesson/7153/start/262219/
34	Разучивание игровых действий в подвижных играх	1	0	1	15.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
35	Техника выполнения упражнений на скамье	1	0	1	19.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
36	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле	1	0	1	22.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
37	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле	1	0	1	26.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
38	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле	1	0	1	29.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
39	Разучивание подвижной игры «Утки и охотники»	1	0	1	02.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
40	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	05.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	09.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	12.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	16.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7153/start/262219/

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

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	09.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	13.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	16.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	20.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
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	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	27.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	30.04	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
62	Освоение правил и	1	0	1	04.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					eam/normativy-gto
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0	07.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	11.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	14.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	18.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0	21.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1	0	1	25.05	https://gtobmr.fo.team/normativy-gto

	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