

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БОЛОГОВСКИЙ РАЙОН»
МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
начальной школы

Иванова Т.В.
Протокол №1 от «__»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Котатова М.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ № 1»

Воронкова Н.В.
Приказ № от «__» августа
2024 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ
(календарно-тематическое планирование)
к программе учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 класс
(ID 4867885)
4 «В» класс
на 2024– 2025 годы

Составитель: учитель физической культуры
Михайлова Анастасия Михайловна

Бологое 2024 год

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 «В» КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека ЦОК
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК
3	Самостоятель ная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК
6	Правила предупрежден ия травм на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК
7	Оказание	1				Библиотека

	первой помощи на занятиях физической культуры					ЦОК
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК
9	Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК
11	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК
12	Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Библиотека ЦОК
15	Поводящие упражнения для обучения	1				Библиотека ЦОК

	опорному прыжку					
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК
17	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК
18	Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК

27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК
29	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК
30	Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК
31	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК
32	Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК
42	Передвижение на лыжах	1				Библиотека ЦОК

	одновременным одношажным ходом с небольшого склона					
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Библиотека ЦОК
46	Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
47	Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
48	Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
49	Упражнения с плавательной доской	1				Библиотека ЦОК
50	Упражнения с плавательной доской	1				Библиотека ЦОК
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Библиотека ЦОК

52	Упражнения в скольжении на груди	1				Библиотека ЦОК
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Библиотека ЦОК
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Библиотека ЦОК
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОК
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОК
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОК
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Библиотека ЦОК
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная	1				Библиотека ЦОК

	цель»					
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК
69	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК
70	Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК
71	Упражнения из игры	1				Библиотека

	баскетбол					ЦОК
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК
73	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК
74	Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				Библиотека ЦОК
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Библиотека ЦОК
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1				Библиотека ЦОК

	1000м					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Библиотека ЦОК
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Библиотека ЦОК

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
85	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				Библиотека ЦОК
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				Библиотека ЦОК
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1				Библиотека ЦОК

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				Библиотека ЦОК

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

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				Библиотека ЦОК

	Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Библиотека ЦОК

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
--	-----	---	---	--

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ