

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре
для 4 класса
МКОУ «НШДС» с.п.Баксаненок
на 2025-2026 учебный год
составлена на основе авторской
программы курса физической культуры для учащихся
общеобразовательных учреждений –
автор Матвеев А.П.**

№ урока п/п	Тема урока	Количес- тво часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Строевые упражнения	1	02.09.2025г	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	04.09.2025г	
3	Тестирование челночного бега 3 х 10 м с высокого старта	1	09.09.2025г	
4	Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии	1	11.09.2025г	
5	Тестирование метания мешочка на дальность	1	16.09.2025г	
6	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств.	1	18.09.2025г	
7	Метание на дальность	1	23.09.2025г	
8	Тестирование прыжка в длину с места	1	25.09.2025г	
9	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с	1	30.09.2025г	
10	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	02.10.2025г	
11	Тестирование подтягивания в висе и отжимания	1	07.10.2025г	
12	Развитие выносливости	1	09.10.2025г	
13	Развитие скоростно-силовых способностей	1	14.10.2025г	
14	Развитие скоростно-силовых способностей	1	16.10.2025г	

15	Бег 60 м	1	21.10.2025г	
16	Прыжок в длину с разбега	1	23.10.2025г	
17	Прыжок в длину с разбега	1	04.11.2025г	
18	Метание малого мяча с места на дальность	1	06.11.2025г	
19	Метание малого мяча с места на дальность	1	11.11.2025г	
20	Развитие скоростно-силовых способностей	1	13.11.2025г	
21	Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.11.2025г	
22	Повороты, остановка прыжком с двух шагов.	1	20.11.2025г	
23	Ловля и передача мяча.	1	25.11.2025г	
24	Ловля и передача мяча.	1	27.11.2025г	
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди;	1	02.12.2025г	
26	Бросок мяча	1	04.12.2025г	
27	Тактика свободного нападения	1	09.12.2025г	
28	Организационные, вспомогательные и методические действия на уроке физкультуры	1	11.12.2025г	
29	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма	1	16.12.2025г	
30	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре	1	18.12.2025г	
31	Оказание первой помощи при мелких травмах (легких ушибах, царапинах, ссадинах, потертостях)	1	23.12.2025г	
32	Акробатическое соединение	1	25.12.2025г	
33	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	30.12.2025г	

34	Повторение. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	13.01.2026г	
35	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1	15.01.2026г	
36	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	20.01.2026г	
37	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	22.01.2026г	
38	Ведение на месте правой (левой)рукой в движении бегом.	1	27.01.2026г	
39	Остановка прыжком с двух шагов,	1	29.01.2026г	
40	Развитие координационных способностей.	1	03.02.2026г	
41	Игра «Перестрелка»	1	05.02.2026г	
42	Игра «Школа мяча»	1	10.02.2026г	
43	Ведение мяча с изменением направления.	1	12.02.2026г	
44	Повторение акробатических упражнений	1	17.02.2026г	
45	Усложненные кувырки вперед	1	19.02.2026г	
46	Кувырок назад	1	24.02.2026г	
47	Акробатические элементы	1	26.02.2026г	
48	Стойка на голове и руках	1	03.03.2026г	
49	Упражнения на уравнивание предметов	1	05.03.2026г	
50	Круговая тренировка	1	10.03.2026г	
51	Правила и особенности спортивной игры футбол	1	12.03.2026г	
52	Правила и особенности спортивной игры футбол	1	17.03.2026г	
53	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Стойка на носках, на г/скамейке	1	19.03.2026г	
54	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	24.03.2026г	
55	ОРУ с предметами. Ходьба приставными	1	26.03.2026г	

	шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене.			
56	Вис завесом. Вис на согнутых руках согнув ноги.	1	07.04.2026г	
57	ОРУ с предметами. Подтягивание, в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	09.04.2026г	
58	Подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.	1	14.04.2026г	
59	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	16.04.2026г	
60	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	21.04.2026г	
61	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла.	1	23.04.2026г	
62	Лазание по канату в три приема. Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	28.04.2026г	
63	Опорный прыжок; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1	30.04.2026г	
64	ОРУ в движении. Лазание по канату-учет	1	05.05.2026г	
65	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1	12.05.2026г	
66	Разучить игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	14.05.2026г	
67	Игры: «Салки с выручалками», «Чай, чай – выручай»	1	19.05.2026г	
68	Игры: «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами	1	26.05.2026г	