**УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С. ТИТОВА»**

**(МБОУ «СШ № 8»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю  директор МБОУ «СШ № 8»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.К. Полоскова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | Согласовано  зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Исакова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | Рассмотрено на заседании МО  Протокол №  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н.Замулина  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет:** | физическая культура |
| **Уровень обучения:** | начальное общее образование |
| **Класс:** | 4 «А», 4 «В» |
| **Срок реализации программы:** | 2022-2023 уч.г. |
| **Количество часов в неделю**  **по учебному плану:** | 2 ч. |
| **Составитель программы:** | О.В.Бородин |

**г. Норильск, 2022г.**

Календарно - тематический план

физическая культура 4 «А», 4 «В» класс на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема раздела, урока | Количество часов |
| **Легкоатлетические упражнения (20ч)** | | | |
|  | 06.09 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения. | 1 |
|  | 08.09 | Спринтер­ский бег | 1 |
|  | 13.09 | Спринтер­ский бег, эстафетный бег | 1 |
|  | 15.09 | Бег 20 метров. | 1 |
|  | 20.09 | Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
|  | 22.09 | Упражнения с набивными мячами. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
|  | 27.09 | Упражнения с набивными мячами. Метание набивного мяча на дальность. | 1 |
|  | 29.09 | Прыжок в длину с места. | 1 |
|  | 04.10 | Прыжки в длину с места и с разбега. | 1 |
|  | 06.10 | Совершенствование и развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  | 11.10 | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  | 13.10 | Круговая тренировка на развитие выносливости. | 1 |
|  | 18.10 | Круговая тренировка на развитие выносливости | 1 |
|  | 20.10 | Челночный бег 3Х10 и 4Х10 метров. | 1 |
|  | 25.10 | Челночный бег 4Х9 метров. | 1 |
|  | 27.10 | Метание малого мяча на дальность | 1 |
|  | 08.11 | Метание малого мяча на точность | 1 |
|  | 10.11 | Круговая тренировка на развитие выносливости | 1 |
|  | 15.11 | Круговая тренировка на развитие выносливости | 1 |
|  | 17.11 | Кроссовая подготовка бег до 1000 метров | 1 |
| **Подвижные игры (2 ч)** | | | |
|  | 22.11 | Строевые команды на месте и в движении. | 1 |
|  | 24.11 | Разви­тие гибкости. Подвижные игры с предметами. | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)** | | | |
|  | 29.11 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 |
|  | 01.12 | Кувырок вперед в группировке. Обучение. | 1 |
|  | 06.12 | Наклон вперед из положения стоя – на результат. Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |
|  | 08.12 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 |
|  | 13.12 | Кувырок в сторону.  Приседание на двух ногах - на результат. | 1 |
|  | 15.12 | Подтягивание на низкой перекладине – на результат. Лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
|  | 20.12 | Повторение навыков лазанья и перелезания. | 1 |
|  | 22.12 | Лазанье по наклонной скамейке стоя на коленях. | 1 |
|  | 27.12 | Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |
|  | 29.12 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Сгибание туловища из положения лежа. | 1 |
|  | 10.01 | Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с закрытыми глазами. | 1 |
|  | 12.01 | Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |
|  | | | |
| **Подвижные игры (20 ч)** | | | |
|  | 17.01 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры с бегом. | 1 |
|  | 19.01 | Подвижные. игры.«Кто дальше бросит». Эстафет | 1 |
|  | 24.01 | Подвижные игры. «Охотники и утки» | 1 |
|  | 26.01 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры: «У медведя во бору» | 1 |
|  | 31.01 | Подвижные игры. «К своим флажкам». | 1 |
|  | 02.02 | Сгибание рук в упоре лежа - на результат.  Подвижные игры. «Два мороза» | 1 |
|  | 07.02 | Подвижные игры. «Пятнашки | 1 |
|  | 09.02 | Подвижные игры. «Прыгающие воробушки».  Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине – на результат. | 1 |
|  | 14.02 | Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине – на результат. Подвижные игры. «Зайцы в огороде». | 1 |
|  | 16.02 | Подтягивание в висе на перекладине – на результат. Подвижные игры. «Лисы и куры». | 1 |
|  | 21.02 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит».  Эстафеты. Подвижные игры. «Точный расчет». | 1 |
|  | 28.02 | Подвижные игры. «Метко в цель». | 1 |
|  | 02.03 | Подвижные игры. «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
|  | 07.03 | Подвижные игры. «Играй, играй, мяч не теряй» | 1 |
|  | 09.03 | Подвижные игры. «Мяч водящему».  Прыжки на скакалке | 1 |
|  | 21.03 | Подвижные игры. «Мяч водящему».  Прыжки на скакалке | 1 |
|  | 23.03 | Подвижные игры. «У кого меньше мячей». | 1 |
|  | 28.03 | Подвижные игры. «Попади в обруч». | 1 |
|  | 30.03 | Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
|  | 04.04 | Техника безопасности на уроках физической культуры. | 1 |
|  | | | |
| **Лыжная подготовка (14 ч)** | | | |
|  | 06.04 | Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 |
|
|  | 11.04 | Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. | 1 |
|
|  | 13.04 | Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. | 1 |
|  | 18.04 | Переноска и одевание лыж. | 1 |
|  | 20.04 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
|  | 25.04 | Повороты переступанием. | 1 |
|  | 27.04 | Подъемы и спуски под уклон | 1 |
|  | 02.05 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
|  | 04.05 | Скользящий шаг с палками. | 1 |
|  | 11.05 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов | 1 |
|  | 16.05 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 |
|  | 18.05 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
|  | 23.05 | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
|  | 25.05 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |