Учебно - тематический план по теории

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы разделов | Содержание курса | Характеристика видов деятельности учащихся | Кол-во часов | Формы и методы контроля |
| 1. | Техника безопасного поведения на занятиях физической культурой и во время соревнований | Общие требования безопасности, требования безопасности перед началом занятий, требования безопасности во время занятий, требования безопасности в аварийных ситуациях, требования безопасности по окончании занятий. оказание первой медицинской помощи при травмах. | Знать: Требования инструкции по Т/Б (устный опрос)  Уметь: оказывать первую медицинскую помощь при травмах. | теоретический материал включён во все уроки |  |
| **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1 | Понятие о физической культуре | Понятие о физической культуре  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. |  |  |
| 2 | Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке.  Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют | Сравнить физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.  Назвать движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. |  |  |
| 3 | История развития физичес­кой культуры и первых сорев­нований. | Зарождение физической культуры на территории Древ­ней Руси. Развитие физичес­кой культуры в России в XVII— XIX вв Возникновение первых со­ревнований. Зарождение Олимпийских игр. | Пересказывать тексты по истории физической культу­ры. |  |  |
| 4 | Особенности физической культуры разных народов. | Её связь с природными, геогра­фическими особенностями, традициями и обычаями на­рода. | Владеть информацией об особенностях физической культуры разных народов. |  |  |
| 5 | Связь физической культуры с трудовой и военной дея­тельностью | Связь строевых упражнений на уроках физической культуры и военной деятельностью. Увеличение работоспособности при постоянных занятиях спортом. | Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятель­ностью человека |  |  |
| 6 | Современные Олимпийские игры | Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр.  Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |  |  |
| 7 | Что такое физическая культура | Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы.  Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека. |  |  |
| 8 | Роль и значение занятий физической культурой | Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |  |  |
| 9 | Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка) | Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. |  |  |
| 10 | Сердце и кровеносные сосуды | Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |  |  |
| 11 | Органы чувств | Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.  Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений. |  |  |
| 12 | Орган осязания —кожа. | Уход за кожей | Выполняют специальные упражнения для органов зрения.  Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников |  |  |
| 13 | Личная гигиена | Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |  | тестовое задание |
| 14 | Закаливание | Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  Узнают правила проведения закаливающих процедур.  Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания | Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя».  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников |  | тестовое задание |
| 15 | Мозг и нервная система | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |  |  |
| 16 | Органы дыхания | Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |  |  |
| 17 | Органы пищеварения | Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |  |  |
| 18 | Пища и питательные вещества | Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.  Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |  | тестовое задание |
| 19 | Вода и питьевой режим | Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время уроков и тренировок. | Усваивают азы питьевого режима во время уроков и трениров­ки.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников |  |  |
| 20 | Тренировка ума и характера | Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. |  |  |
| 21 | Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. | . Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня | Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |  | тестовое задание |
| 22 | Спортивная одежда и обувь | Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях).  Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.  Дают ответы на вопросы к рисункам.  Анализируют ответы своих сверстников.  С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |  | тестовое задание |
| 23 | Самоконтроль | Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.  Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками.  Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. |  |  |
| 24 | Самоконтроль | При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости, гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля | Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.  Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения физкультминуток  Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |  | тестовое задание |
| 25 | Первая помощь при травмах | Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма.  В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи.  Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |  | тестовое задание |
| 26 | Основные способы передвижения человека | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба, как жизненно важные способы передвижения человека. | Выявлять различие в основных способах передвижения человека. |  |  |
| 27 | Профилактика травматизма | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |  |  |
|  | | | | | |
| 28 | Физические упражнения, их влияние на физическое раз­витие и развитие физических качеств. | Представление о физичес­ких упражнениях. | Характеризовать показате­ли физического развития. |  |  |
| 29 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия. | Представление о физичес­ких качествах. | Различать упражнения по воздействию на развитие ос­новных физических качеств (сила, быстрота, выносли­вость). |
| 30 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | Общее представление о фи­зическом развитии.  Общее представление о фи­зической подготовке | Характеризовать показатели физической подготовки. |  |  |
| 31 | Физическая нагрузка и её влияние на повышение часто­ты сердечных сокращений | Что такое физическая на­грузка.  Правила контроля за на­грузкой по частоте сердечных сокращений | Выявлять характер завис­имости частоты сердечных сокращений от особеннос­тей выполнения физических упражнений |  |  |
| 32 | Режим дня и его планиро­вание. | . Составление режима дня | Составлять индивидуаль­ный режим дня. |  |  |
|  | Составление простейших за­каливающих процедур, оздо­ровительных занятий в режи­ме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), | Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.  Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкульт­минуток.  Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливаю­щих процедур. |  |  |
| 33 | Осанка и комплексы упраж­нений по профилактике её нарушения.  Комплексы упражнении для развития физических качеств | Составление комплек­сов упражнений для форми­рования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физичес­ких качеств | Составлять комплексы упражнений для формирова­ния правильной осанки.  Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели, на развитие силы, быстроты, выносливости |  |  |
| 34 | Измерение показателей фи­зического развития.  Измерение показателей развития физических качеств.  Измерение частоты сердеч­ных сокращений | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.  Измерение частоты сердеч­ных сокращений во время вы­полнения физических упраж­нений | Измерять индивидуальные показатели длины и массы те­ла, сравнивать их со стандарт­ными значениями.  Измерять показатели раз­вития физических качеств.  Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокраще­ний |  |  |