**Тематическое планирование по учебнику В.И. Лях**

**«Физическая культура 1-4 классы»**

**Что надо знать:**

1. Когда и как возникла физическая культура и спорт.
2. Современные Олимпийские игры.
3. Что такое физическая культура
4. Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).
5. Сердце и кровеносные сосуды.
6. Органы чувств.
7. Личная гигиена.
8. Закаливание.
9. Мозг и нервная система.
10. Органы дыхания.
11. Органы пищеварения.
12. Пища и питательные вещества.
13. Вода и питьевой режим.
14. Тренировка ума и характера.
15. Спортивная одежда и обувь.
16. Самоконтроль.
17. Первая помощь при травмах.
18. Бег и ходьба.
19. Прыжки
20. Метание
21. Бодрость, грация, координация:

* Общеразвивающие упражнения
* Утренняя гимнастика
* Физкультминутка
* Акробатические упражнения
* Упражнения в равновесии

1. Подвижные игры
2. Плавание
3. Ходьба на лыжах
4. Твои физические способности

**Темы для изучения по физической культуре в 5,6,7 классах.**

1. Страницы истории Олимпийских игр.
2. Познай себя. Росто-весовые показатели. Осанка. Зрение.
3. Психологические особенности возрастного развития.
4. Физическое самовоспитание.
5. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
6. Здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здорового образа жизни.
7. Первая помощь при травмах.
8. Основные двигательные способности.
9. Лёгкая атлетика. История. Основные правила соревнований. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
10. Гимнастика: 5 класс – Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки. Техника выполнения гимнастических упражнений.

6 класс - Техника выполнения гимнастических упражнений (повторить материал по гимнастике 5 класса)

7 класс - Техника выполнения гимнастических упражнений (повторить материал по гимнастике 5,6 классов)

1. Волейбол: 5 класс – Основные правила игры. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры.

6класс – Основные приёмы игры (повторить материал по волейболу 5 класса)

7 класс – Основные приёмы игры (повторить материал по волейболу 5, 6 классов)

1. Баскетбол: 5 класс – Основные правила игры. Правила техники безопасности. Основные приёмы игры.

6 класс - Основные приёмы игры (повторить материал по баскетболу 5 класса)

7 класс - Основные приёмы игры (повторить материал по баскетболу 5,6 классов)

**Темы для изучения по физической культуре в 8 - 9 классах.**

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
6. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.
7. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
9. Совершенствование физических способностей.
10. История возникновения и формирования физической культуры.
11. Физическая культура и олимпийское движение в России.
12. Олимпиады современности. Странички истории.
13. Баскетбол. История. Значение. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями.
14. Волейбол. История. Значение. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями.
15. Гимнастика. История. Значение. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями.
16. Лёгкая атлетика. История. Значение. Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Овладение двигательными действиями.