Тематическое планирование блочно-событийных погружений на 2019-2020 учебный год.

Предмет: Физическая культура

Учитель: Титов М. Н.

Класс: 10

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел программы | Название БСП | Кол-во часов | Характеристика деятельности обучающихся | Развитие дивергентного мышления | Срок проведения | Дата обратной связи от обучающихся |
| Легкая атлетика | Летние Олимпийские игры | 22 | Бег 80 м с низкого старта, бег 30 м с высокого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), равномерный бег до 2500 м., бег 800 м, бег 3000 м (ю), бег 2000 м (д), прыжки в длину, челночный бег, подтягивание на перекладине, поднимание туловища за 30 с, прыжок в высоту с разбега, прыжки через скакалку. |  | С 02.09 по 27.09  С 5.05 по 22.05 | Сентябрь  Май |
| Спортивные игры | Один за всех и все за одного | 32 | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. |  | С 1.10 по 31.10  С 16.03 по 20.04 | Октябрь  апрель |
| Гимнастика с основами акробатики | Силачи | 18 | Длинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на голове и руках силой, вис прогнувшись и выход в сед, опорный прыжок, лазанье по канату без помощи ног, прыжок через коня в ширину боком, акробатические соединения из 3-4 элементов, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, подъем в упор силой, размахивания и соскок назад, переворот в упор из виса, прыжок через козла ноги врозь, мост борцовский, подтягивание в висе хватом сверху,  Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. |  | 4.11 по 19.12. | декабрь |
| Лыжная подготовка | Зимняя спартакиада | 21 | Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов. |  | С 13.01 по13.о3 | март |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | В здоровом теле- здоровый дух | 2 | Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.  Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних заданий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами. Первая помощь при солнечном и тепловом ударе. |  | декабрь | декабрь |
| Знания о физической культуре | Знание - сила | 2 | Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Характеристика типовых травм, оказание первой помощи.Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Упражнения для разминки (обычной, спортивной).Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия.честности, этических норм поведения). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. |  | март | март |