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

Предмет: Физическая культура

Учитель: Титов М. Н.

Класс: 6

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 26 | Лёгкая атлетика.Беговые упражнения.Прыжковые упражнения.Метание малого мяча. |  | С 02.09 по 27.09С 5.05 по 22.05 | СентябрьМай |
| Спортивные игры | Спортивный переполох | 32 | Баскетбол. Игра по правилам.Волейбол. Игра по правилам.Футбол. Игра по правилам.Прикладно-ориентированная подготовка.Прикладно-ориентированные упражнения.Упражнения общеразвивающей направленности.Общефизическая подготовка. |  | С 1.10 по 31.10С 16.03 по 20.04 | Октябрьапрель |
| Гимнастика с основами акробатики | Красота, грация и сила | 18 | Организующие команды и приёмы.Акробатические упражнения и комбинации.Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |  | 4.11 по 19.12. | декабрь |
| Лыжная подготовка | Зимняя спартакиада | 21 | Лыжные гонки.Передвижения на лыжах.Подъёмы, спуски, повороты, торможения. |  | С 13.01 по13.о3 | март |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | Спорт-здоровое будующее | 2 | Банные процедуры, их цель, задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Комплекс упражнений для развития гибкости (упражнения для развития рук и плечевого пояса).Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы. Комплекс упражнений для развития выносливости |  | декабрь | декабрь |
| Знания о физической культуре | Знание-сила | 2 | Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цели и задачи современного олимпийского движения. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки. Комплексы упражнений для развития физических качеств.Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. |  | март | март |