**Система БСП по предмету \_\_\_Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_на 2019-2020 учебный год**

**Учитель\_\_\_Саврушкина О.В.\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема предмета по УП** | **Класс** | **Количество часов по УП** | **Тема БСП** | **Срок проведения** | **Дата обратной связи от обучающихся (оценка БСП)** |
| **Знания о физической культуре.**  1.Инструктаж по ТБ, оказание первой помощи при занятиях физическими упражнениями.  2.Влияние физических упражнений на здоровье и состояние организма человека.  3.Как оборудовать спортивный уголок дома. | **10 А, Б** | **3** | **«Безопасная и полезная физкультура»** | **Со 2.09 по 06.09** | **07.09** |
| **Легкая атлетика**  1. Спринтерский бег  ТБ на занятиях по л/а.  2. Эстафетный бег. 3. Челночный бег 3х10. 4. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. 5. Бег 2000-3000м. 6. Бег с препятствиями. 7. Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись». 8. Прыжки в длину с разбега. 9. Метание малого мяча в цель с места. 10. Метание малого мяча в цель с 14м. 11. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. 12. Броски набивного мяча. |  | **12** | **«Быстрые, сильные, ловкие»** | **С 09.09 по 07.10** | **08.10** |
| **Способы физкультурной деятельности**  1.Правила самоконтроля.  2.Самостоятельные упражнения для развития координации  3.Физическая нагрузка и её влияние на сердце. |  | **3** | **«С физкультурой каждый день»** | **С 09.10 по 16.10** | **17.10** |
| **Спортивные игры-Баскетбол**  1.ТБ при занятиях спортивны-ми играми.  Терминология игры в баскетбол.  Стойки и перемещения игрока  2. Правила и организация игры в баскетбол  Остановки и повороты  3. Ловля и передача мяча на месте  4. Ловля и передача мяча в движении  5. Разновидности техники ведения мяча. 6. Техника ведения мяча. 7. Техника штрафных бросков мяча. 8. Техника бросков мяча. 9. Повторение техники бросков мяча. 10. Индивидуальная техника защиты. 11. Техника владения мячом. 12. Совершенствование техники владения мячом. 13. Освоение тактики игры. 14-15. Освоение тактики игры в команде. |  | **15** | **«Уроки юного баскетболиста»** | **С 18.10 по 20.11** | **21.11** |
| **Гимнастика с основами акробатики**  1.ТБ при занятиях  Освоение строевых упражнений  2.Освоение ОРУ без предметов на месте  3.Освоение ОРУ без предметов в движении  4. Освоение ОРУ с предметами. 5. Совершенствование висов и упоров. 6. Освоение акробатических упражнений. 7. Повторение акробатических упражнений. 8. Разучивание акробатической связки из 3-4 элементов. 9. Акробатическое соединение из 3-4 элементов. 10. Повторение акробатической связки. 11-12. Совершенствование координационных способностей. 13. Эстафеты с использованием гимнастических упр. 14. Совершенствование силовых способностей. 15. Совершенствование скоростно-силовых качеств. |  | **15** | **«Юные гимнасты»** | **С 22.11 по 29.12** | **30.12** |
| **Лыжная подготовка**  1.ТБ на занятиях лыжным спортом  Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами  2.Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов. 3-4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. 6. Развитие выносливости. 7-8. Преодоление препятствий на лыжах. 9-10. Развитие скоростно-силовых качеств. 11. Повороты переступанием в движении. 12. Эстафеты на лыжах. 13-14. Подъёмы и спуски под уклон. |  | **14** | **«Спортивная зима»** | **Со 09.01 по 1.03** | **02.03** |
| **Лыжная подготовка**  1. Развитие выносливости.  2-3. Дистанция 3000м. |  | **3** | **«Школа лыжника»** | **С 2.03 по 9.03** | **10.03** |
| **Волейбол**  1.ТБ во время при занятиях спортивны-ми играми.  Терминология игры в волейбол.  Стойки и перемещения игрока  2. Правила и организация игры в волейбол. Остановки и повороты. 3-4. Приём и передача мяча. 5. Повторение приёма и передачи мяча. 6-7. Верхняя прямая подача. 8-9. Повторение верхней прямой подачи. 10-12. Техника нападающего удара. 13-14. Освоение техники нижней прямой подачи. |  | **14** | **«Увлекательный волейбол»** | **С 10.03 по 10.04.** | **11.04** |
| **Волейбол**  1-2. Совершенствование техники прямого нападающего удара. 3-4. Совершенствование техники защитных действий. 5-7. Совершенствование тактики игры. |  | **7** | **«Школа волейболиста»** | **С 11.04 по 25.04** | **26.04** |
| **Легкая атлетика**  1-2. Т/Б на занятиях л/а. Спринтерский бег.  3-4. Эстафеты с бегом. 5. Челночный бег 3х10. 6-7. Совершенствование кроссового бега (без учёта времени). 8. Учетный урок. Бег 1000м на результат. 9-10. Прыжки в длину с разбега. 11-13. Развитие скоростно-силовых качеств. |  | **13** | **«Фанаты королевы спорта»** | **С 26.04 по 16.05** | **17.05** |
| **Легкая атлетика**  1. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. 2-3. Совершенствование техники метания мяча с 4-5 бросковых шагов. 4. Метание малого мяча в цель. 5-6. Игры «быстро и точно», «Лапта». |  | **6** | **«Школа легкоатлета»** | **С 17.05 по 30.05** | **31.05** |
| **ИТОГО** |  | **105 часов** |  |  |  |