**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. | **5 В, Г** | **3** | **«Безопасная и полезная физкультура»** | **Со 2.09 по 06.09** | **07.09** |
| **Легкая атлетика**1. Спринтерский бегТБ на занятиях по л/а.2. Спринтерский бег.3.Челночный бег.4. Бег в равномерном темпе 10 мин.5.Бег 1000м.6.Бег с преодолением препятствий.7.Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»8.Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»9.Прыжок на результат.10.Метание малого мяча в цель с расстояния 6-8 м. 11.Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов 12. Броски набивного мяча (2 кг) |  | **12** | **«Быстрые, сильные, ловкие»** | **С 09.09 по 07.10** | **08.10** |
| **Способы физкультурной деятельности**1.Правила самоконтроля.2.Самостоятельные упражнения для развития координации3.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 игрока2.Правила и организация игры в баскетбол Остановки и повороты 3 Ловля и передача мяча на месте4.Ловля и передача мяча в движении5-6. Техника ведения мяча7-8. Техника бросков мяча9.Индивидуальная техника защиты10.Закрепление техники владения мячом11.Закрепление техники перемещений, владений мячом12.Освоение тактики игрыИгра «Борьба за мяч»13.Освоение тактики игры, «Мяч капитану»14-15. Овладение игрой. |  | **15** | **«Уроки юного баскетболиста»** | **С 18.10 по 20.11** | **21.11** |
| **Гимнастика с основами акробатики**1.ТБ при занятиях Освоение строевых упражнений2.Освоение ОРУ без предметов на месте3.Освоение ОРУ без предметов в движении 4.Освоение ОРУ с предметами5.Совершенствование висов и упоров.6-8. Освоение акробатических упражнений9-11.Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.12.Упражнения с гимнастической скамейкой13.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря14.Передвижение по гимнастической скамейке15.Прыжки со скакалкой,Комбинация упражнений на гибкость. |  | **15** | **«Юные гимнасты»**  | **С 22.11 по 29.12** | **30.12** |
| **Лыжная подготовка** 1.ТБ на занятиях лыжным спортомТребования к одежде и обуви занимающегося лыжами2-4.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двушажный ход5-7.Одновременный бесшажный ход.8-10.Подъем «полу-елочкой»11-13.Торможение «плугом»14.Повороты переступанием15.Повороты переступанием в движении. |  | **15** | **«Спортивная зима»** | **Со 09.01 по 08.02** | **08.02** |
| **Лыжная подготовка**1. Игра «Гонка с преследова-нием», «Гонка с обгонами»2-3. Развитие скоростно-силовых качеств Эстафеты на лыжах.4-5. Подъемы и спуски под уклон. 6-7. Игра «Попади в ворота», «Пустое место»8-9. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. |  | **9** | **«Быстрее, выше, сильнее»** | **С 8.02 по 8.03** | **9.03** |
| **Волейбол**1.ТБ во время при занятиях спортивны-ми играми.Терминология игры в волейбол.Стойки и перемещения игрока2.Правила и организация игры в волейболОстановки и повороты*3-6.*Освоение техники приема и передач мяча7-10.Освоение техники нижней прямой подачи11.Овладение игрой12.Освоение техники прямого нападающего удара.13.Закрепление техники владения мячом14.Закрепление техники перемещения, владения мячом15. Освоение тактики игры |  | **15** | **«Увлекательный волейбол»** | **С 10.03 по 17.04.** | **18.04** |
| **Волейбол**1-3. Освоение тактики игры |  | **3** | **«Школа волейболиста»** | **С 18.04 по 24.04** | **25.04** |
| **Легкая атлетика**1-2.Спринтерский бегТБ на занятиях по л/а.3.Эстафеты с бегом.Значение л/а для совершенствования двигательных способностей4.Челночный бег 310 м.5-6.Равномерный, медленный бег до 12 мин.7-8.Прыжки в длину с разбега9-10.Метание малого мяча с места на дальность.11-12. Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»13-15. «Лапта», Мини-футбол. |  | **15** | **«Фанаты королевы спорта»** | **С 26.04 по 30.05** | **31.05** |
| **ИТОГО** |  | **105 часов** |  |  |  |