**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. | **8 А, Б, В** | **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. Техника спринтерского бега.  3.Челночный бег 3х10  4. Бег в равномерном темпе 10 мин.  5.Бег 500-1000м.  6.Бег с преодолением препятствий.  7-8. Кросс 2000м.  9. Кросс 3000м.  10. Прыжок в длину с места  11. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»  12. Метание мяча в цель (10-15м) |  | **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  5-6. Техника ведения мяча  7-8. Техника бросков мяча  9.Индивидуальная техника защиты  10.Закрепление техники владения мячом  11.Закрепление техники перемещений, владений мячом  12. Закрепление техники владения мячом. 13. Закрепление техники перемещений. 14. Закрепление техники перемещения и владения мячом. 15. Освоение тактики игры. 16. Игра «мини-баскетбол» |  | **16** | **«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.  6-8. Освоение акробатических упражнений  9-11.Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.  12.Упражнения с гимнастической скамейкой  13.Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря  14.Передвижение по гимнастической скамейке  15.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 спортом  Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами  2.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двушажный ход 3. Попеременный бесшажный ход.  4-6. Одновременный бесшажный ход. 7-10. Подъем «полу-ёлочкой» 11.Торможение «плугом» |  | **11** | **«Спортивная зима»** | **Со 09.01 по 08.02** | **09.02** |
| **Лыжная подготовка**  1-2. Повороты переступанием 3-5. Игры на лыжах.  6-7. Спуска с горы в различных стойках  8-9. Подъемы и спуски под уклон.  10-11. Игра «Попади в ворота», «Пустое место» |  | **11** | **«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 игрока  2.Правила и организация игры в волейбол  Остановки и повороты  *3-6.*Освоение техники приема и передач мяча  7-10.Освоение техники нижней прямой подачи  11.Овладение игрой  12.Освоение техники прямого нападающего удара.  13.Закрепление техники владения мячом  14.Закрепление техники перемещения, владения мячом  15-19.Освоение тактики игры |  | **19** | **«Увлекательный волейбол»** | **С 10.03 по 24.04.** | **25.04** |
| **Легкая атлетика**  1-2.Спринтерский бег  ТБ на занятиях по л/а.  3.Эстафеты с бегом.  Значение л/а для совершенствования двигательных способностей  4.Челночный бег 310 м.  5-6.Равномерный, медленный бег до 12 мин.  7-8.Прыжки в длину с разбега  9-10.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** |  |  |  |