**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. |  **9 А, Б, В** | **3** | **«Безопасная и полезная физкультура»** | **Со 2.09 по 06.09** | **07.09** |
| **Легкая атлетика**1. Спринтерский бегТБ на занятиях по л/а.2. Техника спринтерского бега.3.Челночный бег 3х104. 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 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. Техника ведения мяча.6. Освоение тактики игры.7. Техника бросков в движении.8. Индивидуальная техника защиты.9. Закрепление техники владения мячом.10. Закрепление техники перемещений.11. Закрепление техники владения мячом.12-14. Овладение игрой.15. Овладение игрой, игра по правилам «мини-баскетбола». |  | **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 предметами.5. Совершенствование висов и упоров.6. Освоение акробатических упражнений.7. Развитие координационных способностей.8. Разучивание акробатической комбинации.9. Разучивание акробатической комбинации из 3-4 элементов.10. Разучивание акробатической композиции из 5-6 элементов.11. Разучивание акробатической комбинации, упр. на гибкость и силу.12. Круговая тренировка.13. Передвижение по гимнастической скамейке.14-15. Прыжки и упражнения со скакалкой. |  | **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.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двушажный ход3. Одновременный одношажный ход.4. Освоение скользящего шага.5. Поворот на месте махом.6. Преодоление бугров и впадин7. Торможение плугом.8. Повороты переступанием.9. Подъём в гору разными способами.10. Игра «гонка с преследованием».11. Эстафеты на лыжах. |  | **11** | **«Спортивная зима»** | **Со 09.01 по 08.02** | **09.02** |
| **Лыжная подготовка**1-2. Подъёмы и спуски под уклон.3. Игра «гонки с выбыванием».4. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.5-6. Совершенствование спуска с горы. |  | **6** | **«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 повороты3-4. Освоение техники приёма и передачи мяча.4-7. Овладение игрой.8-9. Освоение техники верхней и нижней прямой подачи.10-11. Освоение техники прямого нападающего удара.12. Закрепление техники владения мячом.13-15. Освоение тактики игры. |  | **15** | **«Увлекательный волейбол»** | **С 10.03 по 3.04.** | **4.04** |
| **Волейбол**1. Освоение тактики игры.2-3. Ведение мяча в парах.4. Игра «У кого меньше мячей?».5. Закрепление техники владения мячом.6-7. Развитие координационных способностей.8. Освоение тактики игры. |  | **8** | **«Школа волейболиста»** | **С 04.04 по 24.04** | **25.04** |
| **Легкая атлетика**1-2. Т/Б на занятиях л/а. Техника старта.3-4. Спринтерский бег с низкого старта. Финиширование.5. Эстафеты с бегом.6-7. Бег с ускорением, техника финиша.8. Челночный бег.9-10. Равномерный бег до 15-20 минут.11. Прыжки с высоты до 50 см.12-13. Игры с прыжкам и использованием скакалки.14-15. Метание малого мяча с места на дальность. |  | **15** | **«Фанаты королевы спорта»** | **С 26.04 по 21.05** | **31.05** |
| **Легкая атлетика**1-2. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов в цель. |  | **2** |  **«Юные метатели»** | **С 22.05 по 30.05** | **С 31.05** |
| **ИТОГО** |  | **105 часов** |  |  |  |