**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 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. 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 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. 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 спортом  Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами  2.Значение занятий лыжным спортом. Попеременный двушажный ход 3. Одновременный одношажный ход. 4. Освоение скользящего шага. 5. Поворот на месте махом. 6. Преодоление бугров и впадин  7. 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 игрока  2.Правила и организация игры в волейбол  Остановки и повороты  3-4. 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** |  |  |  |