|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Срок проведения** | **Тема БСП** | **Количество часов по учебному плану** | **Тема предмета по учебному плану** | **Дата обратной связи от обучающихся** |
| **С сентября по ноябрь** | **В здоровом теле-здоровый дух** | **27** | **Легкая атлетика** | **9 октября** |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности во время занятий лёгкой атлетике. |
|  |  |  | Прыжки в длину с места |
|  |  |  | Бег на короткие дистанции |
|  |  |  | Бег на 30 м. |
|  |  |  | Бег с низкого старта. Бег 60 м. |
|  |  |  | Бег 60 м. |
|  |  |  | Бег на выносливость |
|  |  |  | Бег 1000 м. |
|  |  |  | Бег на средние дистанции |
|  |  |  | Бег 300 м. девочки, 500 м. мальчики |
|  |  |  | Бег 100 м. |
|  |  |  | Бег 100 м. |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель |
|  |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность |
|  |  |  | Челночный бег 3X10 |
|  |  |  | Челночный бег 3X10 |
|  |  |  | Прыжки в высоту с разбега |
|  |  |  | Прыжки в высоту с разбега |
|  |  |  | Прыжки в высоту с разбега |
|  |  |  | Поднимание туловища |
|  |  |  | Поднимание туловища |
|  |  |  | Метание мяча в вертикальную цель |
|  |  |  | Метание мяча в вертикальную цель |
|  |  |  | Подтягивание на перекладине |
|  |  |  | Подтягивание на перекладине |
| **С ноября по январь** | **Равняемся на Майкла Джордана** | **24** | **Баскетбол** |  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. | **18декабря** |
|  |  |  | Остановка двумя шагами. |
|  |  |  | Передачи мяча в парах |
|  |  |  | Передачи мяча в тройках |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением направления |
|  |  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока |
|  |  |  | Ведение, два шага, бросок в корзину |
|  |  |  | Ведение, два шага, бросок в корзину |
|  |  |  | Выбивание мяча |
|  |  |  | Вырывание мяча |
|  |  |  | Выбивание, вырывание мяча |
|  |  |  | Взаимодействие двух игроков |
|  |  |  | Взаимодействие двух игроков |
|  |  |  | Штрафные броски |
|  |  |  | Штрафные броски |
|  |  |  | Броски с точек |
|  |  |  | Броски с точек |
|  |  |  | Комбинация из ранее изученных элементов |
|  |  |  | Комбинация из ранее изученных элементов |
|  |  |  | Комбинация из ранее изученных элементов |
|  |  |  | Учебная игра |
| **С января по март** | **Парящий мяч** | **20** | **Волейбол** |  |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу | **14 февраля** |
|  |  |  | Передача и приём мяча сверху |
|  |  |  | Передача и приём мяча сверху |
|  |  |  | Передача и приём мяча снизу |
|  |  |  | Передача и приём мяча снизу |
|  |  |  | Передача мяча в парах |
|  |  |  | Передача мяча в парах |
|  |  |  | Передачи во встречных колоннах |
|  |  |  | Передачи во встречных колоннах |
|  |  |  | Передачи во встречных колоннах |
|  |  |  | Отбивание мяча кулаком |
|  |  |  | Отбивание мяча кулаком |
|  |  |  | Нижняя прямая подача мяча  |
|  |  |  | Нижняя прямая подача мяча  |
|  |  |  | Нижняя прямая подача мяча  |
|  |  |  | Прямой нападающий удар |
|  |  |  | Прямой нападающий удар |
|  |  |  | Прямой нападающий удар |
|  |  |  | Учебная игра |
|  |  |  | Учебная игра |
| **С марта по апрель** | **Головокружительный спорт** | **10** | **Гимнастика** | **19 марта** |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики |
|  |  |  | Кувырки вперед и назад |
|  |  |  | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д) |
|  |  |  | Упражнение на перекладине (ю) и на брусьях (д) |
|  |  |  | Упражнение на брусьях (Д)Подтягивание на высокой перекладине (Ю) |
|  |  |  | Лазанье по канату в 2-3 приёма |
|  |  |  | Прыжки через козла ноги врозь. |
|  |  |  | Прыжки, через козла согнув ноги. |
|  |  |  | Акробатическая комбинация |
|  |  |  | Акробатическая комбинация |
| **С апреля по июнь** | **Атлетика-королева спорта** | **27** | **Легкая атлетика** | **26 апреля** |
|  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике |
|  |  |  | Челночный бег 4x9 м. |
|  |  |  | Челночный бег 4x9 м. |
|  |  |  | Прыжки в высоту с разбега |
|  |  |  | Прыжки в высоту с разбега |
|  |  |  | Прыжки в высоту с разбега |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность |
|  |  |  | Метание малого мяча на дальность |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега |
|  |  |  | Бег в медлен.темпе до 15 мин  |
|  |  |  | Высокий старт бег 60- 100м. |
|  |  |  | Низкий старт бег 30-60м.  |
|  |  |  | Бег 60 м. |
|  |  |  | Медленный бег до 20 мин  |
|  |  |  | Бег 300-500м. |
|  |  |  | Бег 300-500м. |
|  |  |  | Бег 2000м |
|  |  |  | Прыжки в длину с места |
|  |  |  | Прыжки в длину с места |
|  |  |  | Бег 100м. с высокого старта |
|  |  |  | Бег 100м. с высокого старта |
|  |  |  | Подтягивание на перекладине |
|  |  |  | Эстафетный бег 4х100м |
|  |  |  | Эстафетный бег 4х100м |