

**Лист коррекции КТП по Физической культуре на май 2021г.**

94	Прыжок в высоту с разбега.	<b>Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, расчёт «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье).</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. <b>Прыжки в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание» – на результат. Марш-бросок (мальчики – до 2,5 км, девочки – до 1,5 км).</b>	12.05
95	Развитие выносливости.	<b>Теория: Наблюдение за индивидуальным здоровьем (например, по показателям пробы РВС/170).</b> ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро - 100 медленно. <i>Подъёмы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах.</i> <b>Бег 3000 м. юноши и 2000 м. девушки – на результат.</b>	12.05
96			12.05
97	Развитие быстроты и ловкости	<b>Национально-региональный компонент.</b> Праздник «Сабантуй» (эстафеты). Знать традиции и правила проведения игр.	14.05
98		Игры: борьба на поясах; бег в мешках; битьё горшков; ходьба на ходунках; перетягивание каната; распиловка дров; бой с мешком; бег с коромыслом; перетягивание палки; вытолкни за круг; лазанье; поднятие гири.	14.05
<b>IV четверть. Футбол – 4 ч.</b>			
<b>Прикладные упражнения по футболу</b>		-Игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, на ковре). -Разновидности игры в футбол, используемые в туристических походах и зонах отдыха. -Преодоление препятствий с футбольным мячом. -Жонглирование мяча на месте и в движении.	
99	Техника перемещений	<b>Инструктаж по футболу.</b> Правила игры. Передвижения (остановок, поворотов и стоек). Учебная игра по правилам игры футбол. Эстафета с мячом. <b>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши).</b> <i>Игра по упрощенным правилам на различном грунте.</i>	19.05
100	Техника ударов головой и ногой	<b>Теория: Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья.</b> Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Круговая тренировка. Учебная игра по правилам игры футбол. <i>Преодоление препятствий с футбольным мячом</i>	19.05

101	Техника ведения мяча	<p>Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.  Бег до 10 мин. Учебная игра по правилам игры футбол.  <b>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши).</b>  <i>Жонглирование мяча на месте и в движении</i></p>	21.05
102	Техники приема и передачи м.	<p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Бег с ускорением до 25 м. Учебная игра по правилам игры футбол.  <b>Атлетическая гимнастика на спортивном городке ГТО (юноши).</b>  <i>Разновидности игры в футбол</i></p>	21.05