

# Физическая культура

## 5 класс

<p>Контроль двигательных качеств</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Челночный бега 3 x 10 м</li> <li>- Бег 30 м</li> <li>- Бег на 60</li> <li>- Прыжок в длину с места</li> <li>- Подтягивание в висе на перекладине</li> <li>- Прыжок в длину с разбега</li> <li>- Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов</li> <li>- Кросс по пересеченной местности 1000 метров</li> </ul>		<p>Тестирование сгибание разгибание рук в упоре лежа Тестирование Прыжки со скакалкой 1 мин.</p>	<p>Кросс по пересеченной местности 1000 Тестирование бег 30 м тестирования челночного бега 3 x 10 м тестирования бега на 60 м с высокого старта Тестирование прыжок в длину с места Тестирование Подтягивание в висе на перекладине Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов</p>
<p>Оценка техники выполнения</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении</li> <li>- Ведение мяча с изменением направления движения и скорости</li> <li>- Броски мяча в кольцо с места</li> <li>- Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо</li> <li>- Игровые задания 2:1, 3:1</li> <li>- Игровые задания 3:2, 3:3</li> <li>Контрольный урок комбинация из освоенных элементов</li> <li>Лазанье по канату в два приема</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Передача мяча сверху двумя руками</li> <li>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки</li> <li>Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков</li> <li>Прием, передача, удар</li> <li>Тактика свободного нападения</li> <li>Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам</li> </ul>	