

Физическая культура

5 класс

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