**Тематическое планирование по физкультуре в 5 классах(4-я четверть)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
|  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
|  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
|  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
|  | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости Инструктаж по ТБ |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые»  |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Наступление». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(10 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Невод». Развитие выносливости |
|  | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Инструктаж по ТБ |
|  | Бег в равномерном темпе *(1000 м)*. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |
|  | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением*(30м)*. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений.  |
|  | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением*(40–50 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета |
|  | Высокий старт *(до 10–15 м)*, бег с ускорением*(50–60 м)*, бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. |
|  | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Передача палочки |
|  | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу |
|  | Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |