

**ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ
по физической культуре 2021-2022 уч. год**

7 класс

№ п/п	Тема	Дата	
			7
1.	Спринтерский бег. Бег с ускорением.		15.09
2.	Прыжок в длину на результат.		29.09
3.	Бег на средние дистанции. Бег на 1000 м		06.10
4.	Бег по пересечённой местности. Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.		27.10
5.	Подтягивание в висе.		23.11
6.	Выполнение подъем переворотом на технику		30.11
7.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.		14.12
8.	Акробатика. Оценка техники выполнения кувырков.		21.12
9.	Оценка лазания по канату в два приема		22.12
10	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в зонах после перемещений		26.01
11.	Волейбол. Оценка техники владения мячом		02.02
12.	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с разной высотой отскока		04.03
13.	Баскетбол. Оценка техники броска мяча одной рукой с места		16.03
14.	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.		30.03
15.	Бег по пересечённой местности. Бег 2000 м на результат.		04.05
16.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м.		18.05
17.	Прыжок в высоту. Метание мяча (150 гр.)		25.05

11 класс

ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ

№ п/п	Тема	Дата
1.	Спринтерский бег. Бег на результат 100 м.	10.09
2.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат.	24.09
3.	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	03.10
4.	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. – м., 2000 м. - д. на результат.	26.10
5.	Лазание по канату в два-три приема на результат.	21.11
6.	Подтягивания в висе на результат.	03.12
7.	Длинный кувырок вперед. Оценка техники выполнения.	12.12
8.	Стойка на лопатках (д.), стойка на голове и руках (м.). Оценка	19.12

	техники выполнения.	
9.	Опорный прыжок через козла (д.), через коня (м.). Оценка техники выполнения.	26.12
10.	Волейбол. Оценка техники выполнения верхней передачи мяча в парах, тройках.	01.02
11.	Волейбол. Оценка техники выполнения нападающего удара.	13.02
12.	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	25.02
13.	Баскетбол. Оценка техники передачи мяча в движении различными способами со сменой места.	04.03
14.	Баскетбол. Оценка техники броска одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	13.03
15.	Бег 3000 м. – м. на результат. Развитие выносливости.	22.04
16.	Спринтерский бег. Бег 100 м. на результат.	08.05
17.	Метание гранаты на дальность на результат.	17.05