

ГРАФИК КОНТРОЛЯ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ (5 класс)

№ п/п	Тема	Дата
1.	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	16.09
2.	Прыжок в длину с 7-9 шагов на результат. Техника выполнения прыжка в длину.	30.09
3.	Бег на средние дистанции. Бег на 1000 м	07.10
4.	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	14.10
5.	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. (м). 1500 м (д). без учёта времени.	28.10
6.	Оценка техники выполнения висов.	22.11
7.	Оценка техники выполнения опорного прыжка.	09.12
8.	Акробатика. Оценка техники выполнения кувырков. Стойка на лопатках	23.12
9.	Волейбол. Оценка техники выполнения стойки и передвижения игрока	13.01
10.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	27.01
11.	Волейбол. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	07.02
12.	Баскетбол. Оценка техники выполнения стойки и передвижения игрока	14.02
13.	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.	24.02
14.	Баскетбол. Оценка техники броска мяча одной рукой с места	03.03
15.	Баскетбол. Оценка техники броска мяча одной рукой в движении.	14.03
16.	Бег в равномерном беге 2000м (м), 1500 м (д) без учета времени	25.04
17.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат (60 м).	19.05
18.	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов. Оценка техники выполнения прыжков.	26.05
19.	Оценка техники выполнения метания малого мяча.	30.05

ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ (6 класс)

№ п/п	Тема	Дата
1.	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	16.09
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	30.09
3.	Бег на средние дистанции. Бег на 1000 м на результат.	07.10
4.	Бег по пересечённой местности. Бег 2000 м на результат.	28.10
5.	Висы. Строевые упражнения. Выполнение подтягивания в висе на результат.	18.11
6.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Выполнение прыжка ноги врозь.	07.12
7.	Акробатика. Лазание. Выполнение двух кувырков вперед слитно. Оценка техники выполнения.	28.12
8.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Оценка выполнения.	13.01
9.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Оценка выполнения.	20.01
10.	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Оценка выполнения.	01.02
11.	Баскетбол. Ведение мяча с разной высотой отскока. Оценка выполнения.	24.02
12.	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в парах с сопротивлением. Оценка выполнения.	03.03
13.	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Оценка выполнения.	10.03
14.	Бег по пересеченной местности. Бег (18мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий.	21.04
15.	Бег по пересеченной местности. Бег 2000 м – (м), 1500м- (д). Развитие выносливости.	05.05
16.	Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег на результат 60 м.	24.05
17.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «Перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	26.05

ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ (8А, 8Б класс)

№ п/п	Тема	Дата
1.	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	16.09
2.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	30.09
3.	Бег на средние дистанции. Бег на 1500 м. – д., 2000 м. на результат.	07.10
4.	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м. на результат.	28.10
5.	Подтягивания в висе на результат.	23.11

6.	Прыжок через козла способом «согнув ноги» (м.), «ноги врозь» (д.). Оценка техники опорного прыжка.	09.12
7.	Акробатика, лазание. Оценка техники выполнения акробатических элементов.	28.12
8.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах.	20.01
9.	Волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи.	01.02
10.	Волейбол. Оценка техники владения мячом, нападающего удара.	10.02
11.	Баскетбол. Оценка техники броска одной рукой от плеча.	24.02
12.	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска.	03.03
13.	Баскетбол. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.	15.03
14.	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. на результат.	21.04
15.	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	19.05
16.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча 150 гр. на результат	26.05

ГРАФИК КОНТРОЛЬНЫХ УРОКОВ (9 класс)

№	Тема	Дата
1.	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	15.09
2.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	29.09
3.	Бег на средние дистанции. Бег 1500 м– д., 2000 м-м на результат	06.10
4.	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. – м., 200 м. - д. на результат.	29.10
5.	Подтягивания в висе на результат. Оценка техники выполнения подъема переворотом.	26.11
6.	Прыжок через козла способом «согнув ноги» (м.), «ноги врозь» (д.). Оценка техники опорного прыжка.	10.12
7.	Акробатика, лазание. Оценка техники выполнения акробатических элементов.	24.12
8.	Волейбол. Оценка техники передачи мяча двумя руками в прыжке в парах.	21.01
9.	Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	02.02
10.	Волейбол. Оценка техники нижней прямой подачи.	11.02
11.	Баскетбол. Оценка техники штрафного броска.	02.03
12.	Баскетбол. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке.	11.03

13.	Бег 3000 м. – м., и 2000 м. – д. на результат.	22.04
14.	Бег на результат 2000 м. – м., 1500 м. – д.	27.04
15.	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м.	11.05
16.	Оценка техники перехода планки	20.05
17.	Оценка техники метания мяча 150 гр.	25.05