

Физическая культура

Класс 6

Виды контроля	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1. Контроль двигательных качеств	<ul style="list-style-type: none"> -Бег на результат 30 метров с высокого старта. - Бег на результат 60 метров с высокого старта. -Челночный бег 3x10 м -Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. -Прыжки в длину с места на результат. -Прыжки в длину с разбега на результат. -Кросс: 1000 м (мал.) и 500 м (дев.). Подтягивание на перекладине: из виса (мал.) и из виса лежа (дев.). -Метание набивного мяча на результат. 	<ul style="list-style-type: none"> -Наклоны вперед из положения, сидя. -Сгибание разгибание рук, в упоре лежа. -Наклон вперед из положения стоя. -Прыжки через скакалку за 1 мин 	<ul style="list-style-type: none"> -Поднимание туловища за 1 минуту -Прыжки через скакалку за 1 мин. -Метание набивного мяча на результат. 	<ul style="list-style-type: none"> -Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». -Бег на результат 30 метров с высокого старта. - Бег на результат 60 метров с высокого старта. -Челночный бег 3x10 м -Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность -Прыжки в длину с места на результат. -Прыжки в длину с разбега на результат. -Кросс: 1000 м (мал.) и 500 м (дев.).
2. Оценка техники выполнения комбинации		<ul style="list-style-type: none"> -Лазание по канату в два приема. -Преодоление гимнастической полосы из 5 видов препятствий (кувырок вперед, кувырок назад, мост, стойка на лопатках, ласточка). -Опорный прыжок через коня. 	<ul style="list-style-type: none"> -Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. -Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. -Нападающий удар с передачи партнера в левую и правую половины площадки -Верхняя прямая (девушкам можно нижняя) подача из-за лицевой линии по зонам 3 и 5 -Штрафные броски -Ведение с обводкой трех стоек и выполнение броска в два шага -Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением -Броски мяча с трех точек (с острого, тупого углов трапеции и с трехочковой зоны) -Ведение–остановка–поворот–бросок со среднего расстояния 	