Физическая культура

7 класс

Контроль	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
двигательных	-Бег на результат	-Подтягивания в	-Дистанция 2 км	-Бег <i>(2000м)</i> .
качеств	(60 м).	висе	(д), 3км (м) на	-Бег 1000 м
	-Челночный бег	-Сгибание и	результат.	-Бег <i>(1500м)</i> .
	$(3 \times 10).$	разгибание рук в	-Прохождение	-Челночный бег <i>(3 х</i>
	-Бег 30 м	упоре лежа	дистанции 3-4,5км	10).
	- Прыжок в длину			-Бег на результат (60
	на результат			м).
	-Бег <i>(1500м)</i> .			-Бег 30 м
	-Бег 1000 м			-Прыжок в высоту с
	-Бег <i>(2000м)</i> .			9-11 беговых шагов
	-Прыжок в длину			способом
	с места			«перешагивание».
				-Метание мяча (<i>150</i>
				г) на дальность с 3-5
				шагов в коридор
Оценка		-	. Выполнение	
техники		. Передача мяча в	комбинации	
выполнения		тройках со сменой	упражнений на	
		места.	гимнастической	
		Бросок мяча в	скамейке	
		движении одной	-Кувырок вперед в	
		рукой от плеча с	стойку на	
		сопротивлением.	лопатках (м.).	
		Штрафной бросок	-Кувырок назад в	
		Игра в мини-	полушпагат.	
		баскетбол и в	-«Мост» из	
		баскетбол по	положения стоя	
		упрощённым	без помощи (д.)Лазание по	
		правилам		
			канату на расстояние (6-5—3	
			- Выполнение	
			опорного прыжка	
Оценка			передачи мяча	
техники			сверху двумя ру-	
выполнения			ками в парах через	
			сетку	
			Нижняя прямая	
			подача мяча	
			Нападающий удар	
			после под-	
			брасывания	
			партнером	
			волейбол по	
			упрощенным	
			правилам	
			Игра в волейбол	