

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №22
г. Южно-Сахалинска
И Сен Чер

**График сдачи контрольных нормативов
по физической культуре в 5-11 классах
на 2023-2024 учебный год**

Наименование раздела, темы	Кол-во часов на сдачу нормативов	Сроки сдачи контрольного норматива
Лёгкая атлетика		
Бег 30 м.- финиширование. Бег 100 м. на результат.	2	11.09.2023-15.09.2023 22.04.2024-26.04.2024
Бег 60 м. на результат.	2	11.09.2023-15.09.2023 15.04.2024-19.04.2024
Бег на средние дистанции (3 км.).	2	25.09.2023-29.09.2023 22.04.2024-26.04.2024
Метание мяча.	2	18.09.2023-22.09.2023 13.05.2024-17.05.2024
Прыжок в длину с места.	2	02.10.2023-06.10.2023 08.04.2024-12.04.2024
Баскетбол.		
Оценка техники передачи мяча в тройках в движении со сменой мест.	2	13.11.2023-17.11.2023
Ведение баскетбольного мяча в движении со сменой рук.	2	20.11.2023-24.11.2023
Штрафной бросок.	2	27.11.2023-04.12.2023
Гимнастика.		
Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	2	04.12.2023-08.12.2023
Выполнение заданной акробатической комбинации.	2	11.12.2023-15.12.2023
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	18.12.2023-22.12.2023
Волейбол.		
Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощённым правилам.	2	01.04.2024-05.04.2024
Нападающий удар после подбрасывания мяча. Комбинации из разученных элементов в парах.	2	15.04.2024- 19.04.2024