

График контрольных нормативов по физической культуре

для 5 класса

Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-правила поведения при выполнении физических упражнений	Тестирование

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег 3 по 10	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-профилактика вредных привычек	Тестирование

Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 1 минута	Результат
4неделя	Теория-активный отдых и формы его организации	Тестирования

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-Олимпийские игры древности	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 6 класса

Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-правила поведения при выполнении физических упражнений	тестирование

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-профилактика травматизма	Тестирование

Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 1 минута	Результат
4неделя	Теория-профилактика вредных привычек	Тестирование

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2недея	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-Олимпийские игры древности	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 7 класса

Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-физические качества. Физическая нагрузка	Тестирование

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-утренняя зарядка. физкультминутка	Показ упражнений

Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 1,5 минута	Результат
4неделя	Теория-основы организации пеших туристических походов	Тестирование

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-Олимпийские игры современности	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 8 класса

Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-режим дня, повышение работоспособности	Реферат

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-развитие физической культуры в России	Тестирование

Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 2 минуты	Результат
4неделя	Теория-техника безопасности при выполнении физических упражнений	Тестирование

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-виды спорта на Олимпийских играх	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 9 класса

Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-оздоровительные системы физического воспитания	тестирование

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-физическая культура в организации учебного процесса	Тестирование

Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 3 минуты	Результат
4неделя	Теория-индивидуальные комплексы упражнений	Реферат

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-Современные олимпийские игры	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 10 класса

Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-оздоровительные системы физического воспитания	тестирование

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-физическая культура в организации учебного процесса	Тестирование

Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 3 минуты	Результат
4неделя	Теория-индивидуальные комплексы упражнений	Реферат

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-Современные олимпийские игры	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 11 класса

Сентябрь

1неделя	Мониторинг Ф П	Результат
2неделя	Низкий/ высокий старт	Техника выполнения
3неделя	Прыжок с места	Техника выполнения, результат
4неделя	Теория-оздоровительные системы физического воспитания	тестирование

Октябрь

1неделя	Отжимание, подтягивание	Результат, техника выполнения
2неделя	Челночный бег	Результат
3неделя	Кросс 600-800 метров	Результат, техника бега
4неделя	Теория-физическая культура в организации учебного процесса	Тестирование

Ноябрь

1неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах, в движении	Техника выполнения
3неделя	Прыжки на скакалке 3 минуты	Результат
4неделя	Теория-индивидуальные комплексы упражнений	Реферат

Декабрь

1неделя	Передача мяча над собой	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в парах	Результат
3неделя	Поднимание туловища	Результат
4неделя	Теория-Современные олимпийские игры	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 5 класса

Январь

2неделя	Дыхание в воду	Техника выполнения
3неделя	Погружение в воду	Техника выполнения
4неделя	Теория – правила поведения в бассейне	Тестирование

Февраль

1неделя	Спад в воду с высокого бортика	Техника выполнения
2неделя	Передвижение на дорожке	Техника выполнения
3неделя	Гребковое движение	Техника выполнения
4неделя	Теория – техника безопасности старта пловца	Тестирование

Март

1неделя	Проплывание 25м вольным стилем	Результат
2неделя	Передача мяча на месте	Техника выполнения
3неделя	Ведение мяча в движении	Техника выполнения
4неделя	Теория – правила игры в баскетбол	Тестирование

Апрель

1неделя	Передача мяча в парах	Техника выполнения
2неделя	Передача мяча в тройках	Техника выполнения
3неделя	Учебная игра в команде	Техника выполнения
4неделя	Теория – Правила игры в баскетбол	Тестирование

Май

1неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя	Теория – Самоанализ общей физической подготовки	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 6 класса

Январь

2неделя 11.01	Дыхание в воду	Техника выполнения
3неделя 18.01	Погружение в воду	Техника выполнения
4неделя 25.01	Теория – Требования к технике безопасности и охране труда	Тестирование

Февраль

1неделя 1.02	Спад в воду с высокого бортика	Техника выполнения
2неделя 8.02	Передвижение на дорожке	Техника выполнения
3неделя 15.02	Гребковое движение	Техника выполнения
4неделя 22.02	Теория – виды спорта в программе Олимпийских игр	Тестирование

Март

1неделя 1.03	Проплывание 25м вольным стилем	Результат
2неделя 18.03	Передача мяча на месте	Техника выполнения
3неделя 22.03	Ведение мяча в движении	Техника выполнения
4неделя 29.03	Теория – Доврачебная помощь во время занятий ФК	Тестирование

Апрель

1неделя 5.04	Передача мяча в парах	Техника выполнения
2неделя 12.04	Передача мяча в тройках	Техника выполнения
3неделя 19.04	Учебная игра в команде	Техника выполнения
4неделя 26.04	Теория – Организация и проведение туристических походов	Тестирование

Май

1неделя 8.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя 15.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя 24.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя 28.05	Теория – Здоровье и здоровый образ жизни	Тестирование

График контрольных нормативов по физической культуре

для 7 класса

Январь

2неделя 16.01	Скольжение на груди	Техника выполнения
3неделя 23.01	Скольжение на спине	Техника выполнения
4неделя 30.01	Теория – Значение разминки для занятий в бассейне	Тестирование

Февраль

1неделя 6.02	Соскок в воду с высокого бортика	Техника выполнения
2неделя 13.02	Плавание кролем на груди	Техника выполнения
3неделя 20.02	Плавание на спине	Техника выполнения
4неделя 27.02	Теория – История летних Олимпийских игр	Тестирование

Март

1неделя 6.03	Эстафетное плавание	Техника выполнения
2неделя 13.03	Проплывание 50м кролем	Результат
3неделя 20.03	Скольжение на груди, спине, боком	Техника выполнения
4неделя 27.03	Теория – Советские, российские олимпийские чемпионы по плаванию	Тестирование

Апрель

1неделя 3.04	Ведение мяча в движении	Техника выполнения
2неделя 10.04	Передача мяча в движении	Техника выполнения
3неделя 17.04	Ведение мяча «змейкой»	Результат
4неделя 24.04	Теория – Правила игры в баскетбол	Тестирование

Май

1неделя 8.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя 15.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя 22.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя 29.05	Теория-Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 8 класса

Январь

2неделя 16.01	Скольжение на груди	Техника выполнения
3неделя 23.01	Скольжение на спине	Техника выполнения
4неделя 30.01	Теория – Значение разминки для занятий в бассейне	Тестирование

Февраль

1неделя 6.02	Соскок в воду с высокого бортика	Техника выполнения
2неделя 13.02	Плавание кролем на груди	Техника выполнения
3неделя 20.02	Плавание на спине	Техника выполнения
4неделя 27.02	Теория – История древних Олимпийских игр	Тестирование

Март

1неделя 6.03	Эстафетное плавание	Техника выполнения
2неделя 13.03	Проплывание 50м кролем	Результат
3неделя 20.03	Скольжение на груди, спине, боком	Техника выполнения
4неделя 27.03	Теория – Советские, российские олимпийские чемпионы по плаванию	Тестирование

Апрель

1неделя 3.04	Ведение мяча в движении	Техника выполнения
2неделя 10.04	Передача мяча в движении	Техника выполнения
3неделя 17.03	Ведение мяча «змейкой»	Результат
4неделя 24.04	Теория – Правила игры в баскетбол	Тестирование

Май

1неделя 8.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя 15.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя 22.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя 29.05	Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 9 класса

Январь

2неделя 17.01	Бросок на месте	Техника выполнения
3неделя 24.01	Скольжение на спине	Результат
4неделя 31.01	Теория – Правила игры в баскетбол	Тестирование

Февраль

1неделя 7.02	Бросок в движении после двух шагов	Техника выполнения
2неделя 14.02	Бросок 1 рукой после ловли в движении	Техника выполнения
3неделя 21.02	Групповые тактические действия	Результат
4неделя 28.02	Теория – История развития баскетбола	Тестирование

Март

1неделя 7.03	Передача и приём мяча на месте	Техника выполнения
2неделя 14.03	Блокирование (одиночное)	Техника выполнения
3неделя 21.03	Приём подачи	Техника выполнения
4неделя 28.03	Теория – Правила игры в баскетбол	Тестирование

Апрель

1неделя 4.04	Нападающий удар	Техника выполнения
2неделя 11.04	Верхняя прямая подача	Техника выполнения
3неделя 18.04	Командные тактические действия	Результат
4неделя 25.04	Теория – История развития волейбола	Тестирование

Май

1неделя 13.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя 16.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя 20.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя 23.05	Теория - Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 10 класса

Январь

2неделя 15.01	Бросок на месте	Техника выполнения
3неделя 22.01	Скольжение на спине	Результат
4неделя 29.01	Теория – Влияние ФК на формирование положительных качеств личности	Тестирование

Февраль

1неделя 5.02	Бросок в движении после двух шагов	Техника выполнения
2неделя 12.02	Бросок 1 рукой после ловли в движении	Техника выполнения
3неделя 19.02	Групповые тактические действия	Результат
4неделя 26.02	Теория – История развития баскетбола в России	Тестирование

Март

1неделя 5.03	Передача и приём мяча на месте	Техника выполнения
2неделя 12.03	Блокирование (одиночное)	Техника выполнения
3неделя 19.03	Приём подачи	Техника выполнения
4неделя 26.03	Теория – Правила игры, судейство в баскетболе	Тестирование

Апрель

1неделя 2.04	Нападающий удар	Техника выполнения
2неделя 9.04	Верхняя прямая подача	Техника выполнения
3неделя 16.04	Командные тактические действия	Результат
4неделя 23.04	Теория – История развития волейбола в России	Тестирование

Май

1неделя 7.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя 13.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя 20.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя 24.05	Теория - Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 11 класса

Январь

2неделя 14.01	Бросок на месте	Техника выполнения
3неделя 21.01	Скольжение на спине	Результат
4неделя 28.01	Теория – ФК в современном обществе	Тестирование

Февраль

1неделя 4.02	Бросок в движении после двух шагов	Техника выполнения
2неделя 11.02	Бросок 1 рукой после ловли в движении	Техника выполнения
3неделя 18.02	Групповые тактические действия	Результат
4неделя 25.02	Теория – Олимпийские игры в СССР и России	Тестирование

Март

1неделя 4.03	Передача и приём мяча на месте	Техника выполнения
2неделя 11.03	Блокирование (одиночное)	Техника выполнения
3неделя 18.03	Приём подачи	Техника выполнения
4неделя 25.03	Теория – Правила и судейство в баскетболе	Тестирование

Апрель

1неделя 1.04	Нападающий удар	Техника выполнения
2неделя 8.04	Верхняя прямая подача	Техника выполнения
3неделя 15.04	Командные тактические действия	Результат
4неделя 22.04	Теория – Формы организации здорового образа жизни	Тестирование

Май

1неделя 6.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2неделя 13.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3неделя 17.05	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4неделя 23.05	Теория - Самоанализ физической подготовленности	Сообщение