

График контрольных нормативов по физической культуре

для 5 класса

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

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

График контрольных нормативов по физической культуре

для 6 класса

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

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

График контрольных нормативов по физической культуре

для 7 класса

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

1	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4	Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 8 класса

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

1	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4	Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 9 класса

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

1	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4	Теория - Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 10 класса

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

1	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4	Теория - Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение

График контрольных нормативов по физической культуре

для 11 класса

Январь

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

Февраль

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

Март

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

Апрель

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

Май

1	Мониторинг физической подготовленности	Результат
2	Мониторинг физической подготовленности	Результат
3	Мониторинг физической подготовленности	Результат
4	Теория - Самоанализ общей физической подготовки	Сообщение