Приложение № 1

График

прохождения контрольных нормативов физического развития и двигательной подготовленности учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | Сентябрь  | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май |
| Качество быстроты, скоростно-силовые качества  | Челночный бег 3\*10м |  | \* |  |  |  |  |  | \* |  |
| Бег 30 м, 60м, 100м  | \* |  |  |  |  |  |  | \* | \* |
| Прыжок в длину с места | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |
| Поднимание и опускание туловища за 30сек | \* | \* |  | \* |  | \* |  | \* | \* |
| Метания на дальность | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Прыжок в длину с разбега | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Прыжок в высоту с разбега |  | \* |  |  |  |  |  | \* |  |
| Силовые качества | Подтягивание в висе (м) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Качество выносливости | Бег 1000м | \* |  |  |  |  |  |  | \* | \* |
| Бег 2000м | \* |  |  |  |  |  |  | \* |  |
| Качество гибкости | Наклон вперед из положения сидя | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Качество ловкости и координации | Акробатика  |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
| Баскетбол |  |  | \* |  |  | \* |  |  |  |
| Волейбол |  |  |  | \* | \* |  |  |  |  |
| Футбол  |  |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Пионербол (два мяча) |  |  |  |  |  | \* | \* |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая и тактическая подготовка**  |
| Знания основ физической культуры и спорта  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |  | \* |
| Участие в судействе соревнований |  | \* | \* | \* |  | \* | \* | \* | \* |
|  |
| Медицинский контроль  | \* |  |  |  |  |  |  |  | \* |
| Правила техники безопасности | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** | **\*** |