

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 126»  
\_\_\_\_\_ А.В.Загайнов

**ПЛАН  
РАБОТЫ ПО ПОЭТАПНОМУ ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
В МБОУ «СОШ № 126»  
2014-2015 учебный год**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Отметка о выполнении</b>
1.	- День здоровья (Определение уровня здоровья, мониторинг заболеваемости, измерение антропометрических данных, определение медицинской группы,)	сентябрь	Мед. работник	
2.	-формирование списков учащихся допущенных к сдаче норм ГТО	сентябрь	Мед. работник	
3.	Классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО) в лицее.	Сентябрь-октябрь	Классные руководители	
4.	Встречи с ветеранами спорта, работниками спортивных организаций , лекции специалистов в области физической культуры и спорта, о традициях комплекса ГТО	В течение года	Зам. Директора по ВР	
5.	Организация еженедельных активных мероприятий (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися.	В течение года	Учителя физической культуры и ОБЖ	
6.	Проведение круглых столов, тематических игр, анкетирования, викторин	В течение года	Классные руководители, учителя предметники	
7.	Конкурс рисунков на тему «ГТО»	ноябрь	Учитель ИЗО	

8.	Оформление информационного стенда по ВФСК, в целях информирования всех участников образовательного процесса о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ноябрь	Зам. Директора по ВР.	ноябрь
9.	Создать на сайте школы специальный раздел, содержащий следующую информацию -Нормативный документы -Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» -Материалы отражающие ход сдачи нормативов , рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.	октябрь	Зам. Директора по ВР	октябрь
10.	Подготовить рабочую документацию по фиксации результатов сдачи нормативов (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств, отчет-результаты мониторинга)	ноябрь	Учителя физической культуры и ОБЖ	ноябрь

### **Виды испытаний.**

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1 км.
4. Прыжок в длину с места.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
10. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
11. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2, 3 км.
12. Стрельба из положения, сидя и стоя.
13. Туристический подход.

### **Возрастные ступени:**

- I ступень 1-2 классы (6-8 лет)
- II ступень 3-4 классы (9-10 лет)
- III ступень 5-6 классы (11-12 лет)
- IV ступень 7-9 классы (13-15 лет)
- V ступень 10-11 классы (16-17 лет)
- VI ступень 18-29 лет
- VII ступень 30-39 лет
- VIII ступень 40-49 лет
- IX ступень 50-59 лет
- X ступень 60-69 лет
- XI ступень 70 лет и старше

### **Принципы ГТО.**

- Добровольность и доступность
- Оздоровительная и личностно-ориентированная направленность
- Обязательность медицинского контроля
- Учёт региональных особенностей и национальных традиций.

#### **Расчет количества центров тестирования**

- Города миллионники – 1 центр тестирования на 350 тысяч человек.
- Города с населением от 400 тысяч до 1 млн. жителей – 1 центр тестирования на 250 - тысяч человек.
- Города с населением до 400 тысяч жителей – 1 центр на 150 – 200 тысяч человек
- До 2017 года планируется создать 536 центров тестирования по всей стране.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №126»  
\_\_\_\_\_ А.В.Загайнов  
2014 г

**План работы на 2014-2015 уч. год по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

<b>№</b>	<b>Нормативы</b>	<b>Дата сдачи</b>
1.	Челночный бег 3x10 м	сентябрь
2.	Бег на 60, 100 м	сентябрь
3.	Бег на 1, 2 км	сентябрь
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сентябрь
5.	Прыжок в длину с разбега	сентябрь
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	сентябрь
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	сентябрь
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине	сентябрь
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	сентябрь
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	сентябрь
11.	Метание теннисного мяча в цель	май
12.	Метание спортивного снаряда на дальность	май
13.	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	сентябрь
14.	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	январь
15.	Стрельба из пневматической винтовки	май
16.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	май