

СОГЛАСОВАНО

Директор _____ Иконникова Г.Ф.

от « » 2015г.

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ПОЭТАПНОМУ ВНЕДРЕНИЮ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» (ГТО)**

В МАОУ «Лицей № 4»

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Создать информационный стенд по ВФСК по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	август	Администрация
2.	Определение уровня здоровья, мониторинг заболеваемости, измерение антропометрических данных, определение медицинской группы,	сентябрь	Смирнова Н.Ф.
3.	Сформировать списки учащихся допущенных к сдаче норм ГТО	сентябрь	Смирнова Н.Ф. Учителя физической культуры
4.	Провести классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО) в лицее.	Сентябрь- октябрь	Классные руководители
5.	Организовать встречи с ветеранами спорта, работниками спортивных организаций, лекции специалистов в области физической культуры и спорта, о традициях комплекса ГТО	В течение года	Пешкова О.С. Катаев А.С.
6.	Организовать ежемесячные активные мероприятия (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися.	В течение года	Уч физической культуры, Левин В.В.
7.	Организовать круглые столы, тематические игры, анкетирование, викторины	В течение года	Классные руководители, учителя предметники

8.	Провести конкурс рисунков на тему «ГТО»	ноябрь	Манакова Э.Ш.
9.	Создать на сайте лицея 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	Ошева В.И.
10.	Подготовить рабочую документацию по фиксированию результатов сдачи нормативов (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств, результаты мониторинга)	ноябрь	Учителя физической культуры, Левин В.В.
11	Подведение итогов сдачи норм ГТО	май	Учителя физической культуры, Левин В.В.

Виды испытаний.

- 1. Челночный бег 3х10 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, поднимание 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**

Утверждаю:

Директор _____ Иконникова Г.Ф.

**План работы на 2015-2016 уч. год по внедрению Всероссийского физкультурно –
спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Дата сдачи
1.	Челночный бег 3х10 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

Рук МО физической культуры: