

# План работы по внедрению комплекса ГТО

МБОУ СОШ № 67 имени Героя РФ В.Н. Шатова

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического  
совета

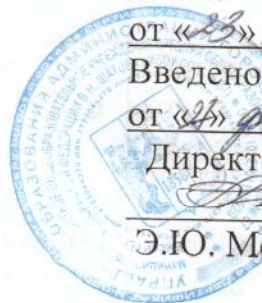
от «23» марта 2015г. № 2

Введено приказом

от «24» февраля 2015г. № 35

Директор школы

  
Э.Ю. Мешкова



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

В МБОУ СОШ № 67 г. Хабаровска

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  А.А. Глинистая от «21» февраля 2015г.

РАССМОТРЕНО

На заседании МО, протокол от «3» февраля 2015г. № 3

Руководитель МО  / Т.А. Буренкова/ от «  »    2015г.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анализ материальной и нормативной базы; внесение изменений в нормативную базу 2015-2016 учебный год. - День здоровья (Определение уровня здоровья, мониторинг заболеваемости, измерение антропометрических данных, определение медицинской группы)	сентябрь  сентябрь	Директор Зам .дир. по УВР Руков. ШМО  Медсестра
2.	-Сформировать списки учащихся, допущенные к сдаче норм ГТО	сентябрь	Медсестра
3.	Провести классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО) в школе.	Сентябрь- октябрь	Классные руководители
4.	Организовать 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 Кочетова Е.В.
5.	Организовать еженедельные активные мероприятия (соревнования, состязания, физкультминутки, подвижные игры на переменах) с учащимися.	В течение года	учителя физической культуры и ОБЖ, учителя предметники, учителя начальных классов
6.	Организовать круглые столы, тематические игры, анкетирование, викторины	В течение года	Классные руководители, учителя предметники
7.	Провести конкурс рисунков на тему «ГТО»	ноябрь	Учителя ИЗО, начальных классов
8.	Создать информационный стенд 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
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	октябрь	Зам. Директора

	нормативов, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.		
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

Учитель физической культуры:



Буренкова Т.А.

### Виды испытаний.

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1 км, 2 км.
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в длину с разбега
6. Подтягивание на низкой перекладине.
7. Подтягивание на высокой перекладине.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
10. Наклон вперед из положения стоя на полу.
11. Метание теннисного мяча в цель.
12. Метание гранаты на дальность.
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.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 67


  
Э.Ю. Мешкова

«27» февраля 2015 г.

**План работы на 2016-2017 учебный год по внедрению  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» для старшего звена учащихся**

2016-2017 учебный год - Организация и проведение испытаний «ГТО»  
среди учащихся старшего звена для апробации Комплекса.

№	Нормативы	Дата сдачи
1.	Челночный бег 3x10 м	сентябрь
2.	Бег на 30,60, 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 гранаты на дальность	май
13.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	май

Учитель физической культуры:  Т.А. Буренкова