УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Могилёвка

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Ревоненко

Приказ от «11» сентября 2015№\_\_\_

ПЛАН

проведения тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МБОУ СОШ с. Могилёвка

на 2015-2016 год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования мероприятии. Виды тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» | Сроки проведения | Место проведения мероприятий и видов тестирования | Формат проведения мероприятий и видов тестирования | Организаторы мероприятий и видовтестирования | Ответственный исполнитель |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Акция «Я выбираю комплекс ГТО как альтернативу вредным привычкам» | Сентябрь 2015г | Стадион ОУ | Легкоатлетический пробег | Рабочая группа по введению курса ГТО | Учитель физической культуры |
| 2 | Тестирование по выполнению комплекса ГТО | Октябрь ноябрь 2015г | ОУ | Тестирование учащихся всех классов | Учитель физической культуры | Учитель физической культуры |
| 3 | Проведение соревнований по выполнению нормативов ВФСК ГТО между командами школы | Декабрь 2015 г | Спортзал ОУ | Соревнование | Рабочая группа по введению курса ГТО | Учитель физической культуры |
| 4 | Организация и проведение сдачи нормативов (тестов) ГТО 1-й и 2-й ступеней  | В течение учебного года | На базе ОУ | Соревнования. Спортивные праздники | Рабочая группа по введению курса ГТО | Учитель физической культуры |
| 5 | Размещение информации о комплексе ГТО на сайте общеобразовательного учреждения | В течение учебного года | Сеть Интернет | Сайт | Рабочая группа по введению курса ГТО | Ответственный за внесение информации на школьный сайт |
| 6 | Спортивный праздник с девизом «К труду и обороне готов» | Февраль 2016г | Территория школы | Спортивное соревнование среди 1-11 классов | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 7 | Информационно-просветительская работа по возрождению комплекса ГТО | В течение учебного года | Спортивные залы ОУ | Класс. Методические занятия с учениками всех классов | Рабочая группа по введению курса ГТО | Учитель физической культуры |
| 8 | Организация дней спорта в школе по ступеням комплекса ГTО 1 раз в четверть.«К сдаче ГТО будьте готовы» (1-4 классы)«Мы за нормы ГТО» (5-7 классы)«ГTО – путь к здоровью» (8-11 классы) | В течение учебного года | Спортзал и спортивная площадка ОУ | Спортивно-массовое мероприятие | Макарова И.И.Сим Ким Чан С.Д.Руководители классов. | Макарова И.И.Сим Ким Чан С.Д. |
| 9 | Спортивный праздник «Папа, мама и я-спортивная семья» с включением испытаний (тестов)комплекса ГТО | Апрель2016г. | Спортплощадка и спортзал ОУ | Спортивное мероприятие | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 10 | Соревнования по выполнению нормативов комплекса ГТО | Апрель-май2016г. | Спортивная площадка и спортивный зал ОУ | Соревнование между классами | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 11 | 1. Челночный бег Зх10(сек)2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)5 .Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий в цель) | Апрель-май 2016г | Спортивная площадкаи спортивный зал ОУ | Соревнования для учащихся 1-2 классов | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 12 | 1.Бег на 60 метров (сек)2.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)3.Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)5.Метание мяча весом 150гр на дальность (метров) | Апрель-май 2016г | Спортплощадка и спортзал ОУ | Соревнования для учащихся 3-4-5 классов | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 13 | 1.Бег на 60 метров (сек)2.3.Бег на 1,5 км (мин, сек)4 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)5.Подтягггвание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)6.Метание мяча весом 150 г на дальность (м) | Апрель-май 2016г | Спортивная площадка и спортивный зал ОУ | Соревнования для мчащихся 6-7 классов | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 14 | 1 .Бег на 60 метров (сек)2 Прыжок в длину с разбега(см)3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)4 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)5 Поднимание тyловища из положения лежа на спине(кол-во раз в мин)6. Метание мяча весом 150 г на дальность (м) | Апрель-май2016г | Спортплощадка ОУ | Соревнования для учащихся 8-9 классов | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 15 | 1.Бег на 100 метров (сек)2.Бег на 2 км (мин.сек)3 Прыжок в длину с разбега (см)4 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)5 Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)6. Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность (м) | Апрель-май 2016г | Спортплощадка и ОУ | Соревнования для учащихся 10-11 классов | Учитель физической культуры и классные руководители | Рабочая группа по введению курса ГТО |
| 16 | Спортивный праздник «К стартам комплекса ГТО готов»Соревнование среди учителей ОУ по выполнению испытаний по тестированию комплекса ГТО по выбору | Апрель-май 2016r | Спортплощадка и спортзал ОУ | Соревнования для учителей | Учитель физической культуры  | Рабочая группа по введению курса ГТО |