

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАОУ «Гимназия №57»
 города Набережные Челны
 Е.Б. Федоренко



ГРАФИК

сдачи нормативов ВФСК ГТО в МАОУ «Гимназия №57» на 2021-2022 учебный год

| Название мероприятия | Краткое описание, место проведения | Сроки | Ответственные |
|--|--|----------|--|
| Бег на 30м (1 ступень), 60м (2,3,4 ступени), 100 м (5 ступень) | 1-11 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Сентябрь | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Челночный бег 3x10, | 1-11 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Сентябрь | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Бег на 1 км (2 ступень); 1,5 км (3 ступень); 2 км (4 ступень); 2,3 км (5 ступень) | 1-11 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Сентябрь | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Прыжок в длину с места толчками двумя ногами | 1-11 классы Спортивный зал МАОУ «Гимназия №57» | Октябрь | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1-4 классы Спортивный зал МАОУ «Гимназия №57» | Ноябрь | Классные руководители |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки) | 5-11 классы Спортивный зал МАОУ «Гимназия №57» | Ноябрь | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. |
| Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (1-5 ступени) | 1-11 классы Спортивный зал МАОУ «Гимназия №57» | Декабрь | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Бег на лыжах 1 км (1 ступень) | 1-2 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Январь | Классные руководители |
| Бег на лыжах 2 км (2 ступень) | 3-4 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Январь | Классные руководители |
| Бег на лыжах 2,5 км (3 ступень) | 5-6 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Январь | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Бег на лыжах 3 км (4-5 ступень) | 7-11 классы Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Февраль | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Наклон вперед из положения, стоя с | 1-11 классы | Февраль | Килинбаева Е.М. |

| | | | |
|---|---|--------|--|
| прямыми ногами на полу | Спортивный зал МАОУ «Гимназия №57» | | Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Метание теннисного мяча в цель дистанция 6м (1 ступень) | 1-2 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Апрель | Классные руководители |
| Метание мяча весом 150 г (2,3 ступени). | 3-6 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Апрель | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Метание мяча весом 150 г (4 ступень) | 7-9 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Апрель | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (юноши) Метание спортивного снаряда весом 500 г (девушки) (5 ступень) | 10-11 классы, Спортивная площадка МАОУ «Гимназия №57» | Апрель | Килинбаева Е.М. Макарова Н.Н. Классные руководители |