



**План работы по физическому воспитанию школьников  
«Готов к труду и обороне» на 2014-2015 учебный год**

№	Мероприятия, виды испытаний	Классы	Сроки выполнения	Ответственные
1	Организационное мероприятие по внедрению комплекса ГТО	1-11	Сентябрь	Учителя физической культуры
2	Челночный бег 3x10м, или бег на 30м.	1-4	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
3	Бег 60м	3-9	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
4	Бег 100м	10-11	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
5	Бег 1000м	3-4	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
6	Бег 1500м	5-6	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
7	Бег 2000м	7-11	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (дев., мал.)	1-2	Октябрь	Учителя физической культуры
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (дев., мал.)	3-4	Октябрь	Учителя физической культуры
10	Подтягивание (мальчики) на высокой перекладине, (девочки) на низкой перекладине.	5-11	Февраль-март	Учителя физической культуры
11	Прыжок в длину с места	1-11	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
12	Прыжок в длину с разбега	6-11	Сентябрь – октябрь; апрель-май	Учителя физической культуры
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамейке	1-11	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры
14	Поднимание туловища за 1 минуту	7-11	Ноябрь-декабрь	Учителя

				физической культуры
15	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2-11	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры
16	Метание теннисного мяча в цель	1-2	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры
17	Метание малого мяча на дальность( вес 150гр)	3-9	Апрель-май	Учителя физической культуры
18	Метание гранаты 700г. (мал),500г.(дев)	10-11	Апрель-май	Учителя физической культуры
19	Смешанное передвижение(1км)	1-2	Апрель-май	Учителя физической культуры
20	Бег на лыжах на 2км (без учета времени)	1-4	Январь-февраль	Учителя физической культуры
21	Бег на лыжах на2км,3км,5км.	5-11	Февраль-март	Учителя физической культуры
22	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей	5-11	Апрель-май	Учителя физической культуры
23	Плавание	5-11	март	Учителя физической культуры