



План
по физическому воспитанию школьников
«Готов к труду и обороне» на 2020-2021 учебный год

№	Мероприятия, виды испытаний	Классы	Сроки выполнения	Ответственные
1	Организационное мероприятий по комплексу ГТО	1-11	Сентябрь	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
2	Челночный бег 3х10м, или бег на 30м.	1-4	Сентябрь –октябрь ; апрель-май .	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
3	Бег 60м	3-9	Сентябрь –октябрь ; апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
4	Бег 100м	10-11	Сентябрь –октябрь ; апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
5	Бег 1000м	3-4	Сентябрь –октябрь ; апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
6	Бег 1500м	5-6	Сентябрь –октябрь ; апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
7	Бег 2000м	7-11	Сентябрь –октябрь ; апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (дев,мал)	1-2	Октябрь	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(дев,мал)	3-4	Октябрь	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
10	Подтягивание(мальчики) на высокой перекладине, (девочки) на низкой перекладине.	5-11	Февраль-март	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
11	Прыжок в длину с места	1-11	Сентябрь –октябрь ; апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
12	Прыжок в длину с разбега	6-11	Сентябрь –октябрь ; апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамейке	1-11	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.

14	Поднимание туловища за 1 минуту .	7-11	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
15	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2-11	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
16	Метание теннисного мяча в цель	1-2	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
17	Метание малого мяча на дальность(вес 150гр)	3-9	Апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
18	Метание гранаты 700г. (мал),500г.(дев)	10-11	Апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
19	Смешанное передвижение(1км)	1-2	Апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
20	Бег на лыжах на 2км (без учета времени)	1-4	Январь-февраль	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
21	Бег на лыжах на 2км,3км,5км.	5-11	Февраль-март	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
22	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей	5-11	Апрель-май	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.
23	Плавание	5-11	март	Учителя физической культуры Маликов Е.Ф., Крайнова А.А., Ахметгареева Р.Р.