

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №31 с углубленным изучением  
отдельных предметов»  
г. Нижнекамска

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического совета

от « » 2014г. № \_\_\_\_\_

Введено приказом

от « » 2014г. № \_\_\_\_\_

Директор шк.№31

\_\_\_\_\_ Р.Г. Галиахметов

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ПОЭТАПНОМУ ВНЕДРЕНИЮ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО  
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)  
В МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №31 с углубленным  
изучением отдельных предметов»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора \_\_\_\_\_ Л.Б. Шайтанова от « » 2014г.

РАССМОТРЕНО

На заседании МО, протокол от « » 2014г. № \_\_\_\_\_

Руководитель МО \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / от « » 2014г.

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	- День здоровья (Определение уровня здоровья, мониторинг заболеваемости, измерение антропометрических данных, определение медицинской группы,)	сентябрь	Медсестра Садриева Т.Е.
2.	-Сформировать списки учащихся допущенные к сдаче норм ГТО	сентябрь	Медсестра Садриева Т.Е.
3.	Провести классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО).	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 Даутова А.П.
5.	Организовать еженедельные активные мероприятия (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися.	В течение года	Педагог организатор учителя физической культуры и ОБЖ Шарипов А.Ю. Чувашова И.В Гильмутдинова В.М. Кулемина С.С., Сагдиев Р.Г.
6.	Организовать круглые столы, тематические игры, анкетирование, викторины	В течение года	Классные руководители, учителя предметники
7.	Провести конкурс рисунков на тему «ГТО»	Январь	Учитель ИЗО Габец Н.В.
8.	Создать информационный стенд по ВФСК, в целях информирования всех участников образовательного процесса о проводящихся	Ноябрь	Зам. Директора по ВР Даутова А.П.

	мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		
9.	Создать на сайте школы интерната специальный раздел, содержащий следующую информацию -Нормативный документы -Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» -Материалы отражающие ход сдачи нормативов -расписание работы спортивных секций, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.	октябрь	Зам. Директора Бусова И.А.
10.	Подготовить рабочую документацию по фиксации результатов сдачи нормативов (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств, отчет-результаты мониторинга)	Октябрь	Зам. Директора по ВР Даутова А.П учителя физической культуры и ОБЖ Шарипов А.Ю. Чувашова И.В Гильмутдинова В.М. Кулемина С.С., Сагдиев Р.Г.
11.	Сдача норм ГТО обязательные виды: - челночный бег; - прыжок в длину с места; - наклон вперед со скамейки (на гибкость); - подтягивание или подъем гири (юн.) - подтягивание на перекладине из вися лежа (дев.) Дополнительные виды: - плавание 25м; - стрельба;	Октябрь - Декабрь	Учителя физической культуры и ОБЖ Шарипов А.Ю. Чувашова И.В Гильмутдинова В.М. Кулемина С.С., Сагдиев Р.Г.
12	Обязательные виды: - Лыжные гонки 3000м (юн.); - лыжные гонки 2000м (дев.); - зимний поход; Дополнительные виды: - стрельба;	Январь - Март	Учителя физической культуры и ОБЖ Шарипов А.Ю. Чувашова И.В Гильмутдинова В.М. Кулемина С.С., Сагдиев Р.Г.
13	Обязательные виды:	Апрель -	Учителя

<p>- кросс 2000м (юн.);  - кросс 1000 м(дев.)  - 100 м ;  - 60 м;  Дополнительные виды:  - прыжки в длины с места;  - метание малого мяча на дальность;  Сдача отчетов по обязательным видам.</p>	<p>Май</p>	<p>физической культуры и ОБЖ  Шарипов А.Ю.  Чувашова И.В  Гильмутдинова В.М.  Кулемина С.С.,  Сагдиев Р.Г.</p>
---	------------	--

### **Виды испытаний.**

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег на 30, 60, 100 м.
3. Бег на 1 км.
4. Прыжок в длину с места.
7. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.
8. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
10. Плавание на 10, 15, 20, 25, 50 м.
11. Бег на лыжах, Кросс по пересеченной местности 1, 2, 3 км.
12. Стрельба из положения, сидя и стоя.
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.

### **Расчет количества центров тестирования**

- ✓ Города миллионники – 1 центр тестирования на 350 тысяч человек.
- ✓ Города с населением от 400 тысяч до 1 млн. жителей – 1 центр тестирования на 250 - тысяч человек.
- ✓ Города с населением до 400 тысяч жителей – 1 центр на 150 – 200 тысяч человек
- ✓ До 2017 года планируется создать 536 центров тестирования по всей стране.