



**План мероприятий  
по пропаганде ВФСК ГТО обучающихся МБОУ «Караульно-Горская ООШ»  
на 2022-23 учебный год**

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные	Примечание
1	Подготовка документации по продвижению ВФСК ГТО среди обучающихся	Сентябрь 2022	Директор, замдиректора ответственный по здоровью, фельдшер, учитель физкультуры	Список обучающихся по группам здоровья, приказ по школе о внедрении ВФСК ГТО в 2022-23 уч. г.
2	Организация выполнения режима двигательной активности в общеобразовательных учреждениях	В течение учебного года	Директор, замдиректора ответственный по здоровью, учитель физкультуры, кл. руководители	Приказ по школе
3	Проведение Фестивалей среди обучающихся 4 ступени	Сентябрь	комиссия по ГТО	Согласно графику отдела образования
4	Выполнение нормативов ВФСК ГТО обучающимися (старший возраст) на местах тестирования и в Центрах тестирования	Сентябрь-май	Руководитель школы, комиссия по ГТО, кл. руководители	По мере готовности обучающегося к выполнению нормативов на максимальный результат.
5	Актуализация материалов на официальных сайтах общеобразовательных учреждений, посвящённых продвижению ВФСК ГТО	В течение года	ответственный по здоровью, учитель физкультуры	
6	Организация и проведение школьных массовых	В течение года	Администрация школы, комиссия по ГТО	Согласно школьному плану

	акций, просветительских и творческих мероприятий, направленных на продвижение ВФСК ГТО			мероприятий
7	Участие в муниципальных и республиканских фестивалях ВФСК ГТО	В течение года	Администрация школы, учитель физкультуры	согласно плану МО и Н РТ

### План спортивных мероприятий, направленных на популяризацию ВФСК ГТО

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	День легкоатлетических видов	сентябрь
2	День ОФП	октябрь
3	День плавания	ноябрь
4	День стрельбы	декабрь
5	День гимнастики	январь
6	День лыжных гонок	февраль
7	День прыжков	март
8	День ОФП	апрель
9	День ГТО	май

### Недельный двигательный режим

Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)			
	1ступень (6-8лет)	2ступень (9-10лет)	3ступень (11-12лет)	4ступень (13-15лет)
Утренняя гимнастика	70	70	105	140
Учебные занятия в образовательных организациях по предмету «Физическая культура»	135	135		135
135В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120	120	120	120
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях.	90	90	90	90



Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в других физкультурных мероприятиях	185	185	175	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять	не менее 3 часов	не менее 3 часов	не менее 4 часов	не менее 4 часов