

УТВЕРЖДЕНО

Протоколом педагогического
совета

от « » 2014г. № _____

Введено приказом

от « » 2014г. № _____

Директор Хузин Ю.Р.

**ПЛАН РАБОТЫ ПО ПОЭТАПНОМУ ВНЕДРЕНИЮ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)
В МБОУ- БАЛАНДЫШСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ТЮЛЯЧИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ**

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	- День здоровья (Определение уровня здоровья, мониторинг заболеваемости, определение медицинской группы,)	сентябрь	Медсестра Учитель физ-ры Заббаров.
2.	-Сформировать списки учащихся допущенные к сдаче норм ГТО	сентябрь	Учитель физ-ры Заббаров.
3.	Провести классные часы, разъяснительные беседы о предстоящем введении ВФСК (ГТО) в лицее.	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 Музафарова Р.Н.
5.	Организовать еженедельные активные мероприятия (соревнования, состязания, подвижные игры) с учащимися	В течение года	Педагог организатор Мубаракшина Ф.Г. учителя физической культуры и ОБЖ Заббаров А.Ф., Хузин Ю.Р.
6.	Организовать круглые столы, тематические игры, анкетирование, викторины	В течение года	Классные руководители, учителя предметники
7.	Провести конкурс рисунков на тему «ГТО»	ноябрь	Учитель ИЗО Музафарова Р.Н.
8.	Создать информационный стенд по ВФСК, в целях информирования всех участников образовательного процесса о проводящихся мероприятиях по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ноябрь	Зам. Директора по ВР Учитель физ-ры
9.	Обновлять стенд следующей информацией	октябрь	Зам. Директора

	<p>-Нормативный документы</p> <p>-Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе « Готов к труду и обороне»</p> <p>-Материалы отражающие ход сдачи нормативов</p> <p>-расписание работы спортивных секций, рекорды, разрядные нормы по видам спорта, таблицы оценки результатов соревнований, фотоматериалы.</p>		Учитель физ-ры Заббаров А.Ф..
10.	Подготовить рабочую документацию по фиксированию результатов сдачи нормативов (протоколы физической подготовленности, учебные нормативы по усвоению навыков, умений развитию двигательных качеств, отчет-результаты мониторинга)		Учитель физической культуры

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.

