

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ№21»

_____ Тухфатуллина Е.А

План

сдачи норм ГТО МБОУ « СОШ№ 21»

2016-2017 уч.год

| № | Нормативы | Дата | Возраст | Ответственные |
|----|---|----------|--|--|
| 1 | Бег 60 метров | Сентябрь | 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет | Учителя физ.культуры |
| 2 | Бег 30 метров | Сентябрь | 6-8 лет | Учителя физ.культуры классные руководители |
| 4 | Бег 100 метров | Сентябрь | 16-17 лет | Учителя физ.культуры, |
| 5 | Бег 1 км | Сентябрь | 9-10 лет | Учителя физ.культуры |
| 6 | Бег 1,5 км | Октябрь | 11-12 лет | Учителя физ.культуры |
| 7 | Бег 2 км | Октябрь | 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры |
| 8 | Смешанные передвижения 1 км | Октябрь | 6-8 лет | Учителя физ.культуры, родители, классные руководители |
| 9 | Прыжки в длину с разбега | Октябрь | 6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры, классные руководители |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту) | Ноябрь | 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Ноябрь | 6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры |

| | | | | |
|----|--|-----------------|--|---|
| 12 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | Ноябрь- декабрь | 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры |
| 13 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во) раз | Ноябрь- декабрь | 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | Ноябрь- декабрь | 6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет | Учителя физ.культуры |
| 15 | Бег на лыжах 1 км (время) | Январь-февраль | 6-8 лет 9-10 лет | Учителя физ.культуры |
| 16 | Бег на лыжах 3 км | Январь-февраль | 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры, классные руководители |
| 17 | Бег на лыжах 2 км | Январь-февраль | 11-12 лет | Учителя физ.культуры, классные руководители |
| 18 | Плавание (без учета времени) | Март-апрель | 6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет | Учителя физ.культуры |
| 19 | Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров (кол-во раз) | Май | 6-8 лет | Учителя физ.культуры |
| 20 | Метание мяча 150г | Май | 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет | Учителя физ.культуры |
| 21 | Метание спортивного снаряда 700г | Май | 16-17 лет | Учителя физ.культуры |

Учителя физической культуры:

Прохорова И.Г

Ахметов Ф.Н

Хасаншин Р.А

Зиганшина А.М

Алексеев А.А