

Отчет о мероприятиях по апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в МБОУ «СОШ №276» г. Гаджиево

План сдачи норм ГТО в МБОУ СОШ №276

№	Виды испытаний	Время	Ответственные	
1	-Челночный бег -Бег на 30, 60,100м - Смешанное передвижение -Прыжок в длину с места - Прыжок в длину с разбега	Сентябрь- октябрь	Учителя физической культуры	
2	-Подтягивание из виса на низкой перекладине -Подтягивание из виса на высокой перекладине -Рывок гири -Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу - Поднимание туловища из положения лёжа -Наклон вперёд из положения стоя	Октябрь- ноябрь	Учителя физической культуры	
3	-Бег на лыжах 1, 2, 3, 4, 5км	Февраль- март	Учителя физической культуры	
4	-Бег на 100 м (сек.), 2 км, 3 км; -Прыжок в длину с разбега (см) -Подтягивание из виса на высокой перекладине - Поднимание туловища из положения лежа	апрель	Учителя физической культуры	
5	-Метание теннисного мяча в цель - Метание спортивного снаряда на дальность _ Кросс по пересечённой местности	май	Учителя физической культуры	

3. План мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО с сентября 2015 по сентябрь 2017года.

График проведения «дней здоровья» в 2015-2017 учебном году

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Подвижные игры (1-4) классы	в течение года	Классные руководители, учителя физической культуры
2	Соревнования по лёгкой атлетике	Сентябрь	Классные руководители, учителя физической культуры
3	Соревнования «Рождественские игры»	Январь	Классные руководители, учителя физической культуры
4	«Масленица» - русские народные игры	Март	Классные руководители, учителя физической культуры
5	Соревнования по многоборью ГТО	в течение года	Классные руководители, учителя физической культуры

План организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе в 2015-2017 учебном году

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственные за выполнение
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:		

а)	обсудить на педсовете (или совещании при директоре) порядок проведения гимнастики до занятий, физкультминуток, подвижных игр на переменах;	До 1 сентября	Администрация, учителя физической культуры
б)	назначить физоргов класса по проведению оздоровительных мероприятий в школе и провести для них инструктаж;	К 4 сентября	Администрация, учителя физической культуры
в)	провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения утренней гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах и физкультминуток;	До 10 сентября	Классные руководители
г)	проводить общешкольную утреннюю гимнастику до занятий	Ежедневно с 3 сентября в 7.45	Инструкторы -общественники
д)	проводить физкультминутки на уроках в 1-11 классах.	Ежедневно	Учителя - предметники
2	Внеурочная работа в школе:		
а	Физкультурный праздник, посвящённый началу учебного года;	1 сентября	учителя физической культуры
б	Соревнования по лёгкой атлетике;;	13-17 сентября 8-15 мая	Классные руководители, учителя физической культуры
в	Работа спортивных кружков и секций	По плану	Руководители кружков , учителя физической культуры
г	Дни здоровья (приложение № 1);	В течение учебного года	Классные руководители, учителя физической культуры
д	Сдача физкультурного комплекса ГТО (приложение №2)	В течение учебного года	Классные руководители, учителя физической культуры
е	Спортивные мероприятия в дни каникул;	Согласно	Классные руководители, учителя физической культуры

		календарю	культуры
ж	Товарищеские встречи сборных команд школы;	Согласно календарю	Учителя физической культуры
з	Участие в районной спартакиаде и соревнованиях по видам спорта;	Согласно календарю	Администрация, учителя физической культуры
3	Агитация и пропаганда		
а)	оформить стенд «О спорт! Ты мир!»	в течение года	Учителя физической культуры
б)	Выпускать информационный листок спортивных событий в школе;	В течение учебного года	Учителя физической культуры
5	Подготовка физкультурно-спортивного актива:		
а)	Провести семинар с физорганами из числа учащихся 8-10 классов;	Сентябрь	Учитель физ. культуры
6	Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:		
а)	Лекции для родителей на темы: «Личная гигиена школьника», «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Воспитание правильной осанки у детей»;	Ноябрь Октябрь Сентябрь	Медработник Классные рук. Медработник
б)	Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья;	15 числа каждого месяца (с 18.00 до 19.00)	Учителя физической культуры и медработник
в)	Приглашать родителей на спортивные праздники, «дни здоровья», открытие школьной спартакиады;	В течение года	Классные руководители

Пример: Норматив выполнения для учителей:

(4,8 ступени для мужчин и женщин)

	<i>1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)</i>	<i>4 ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)</i>	<i>8 ступень (возрастная группа от 40 до 49 лет)</i>	<i>10 ступень (возрастная группа от 60 до 69 лет)</i>
	- челночный бег или бег на 30 м	- бег на 100 м		
	- смешанное передвижение (1 км)	- бег на 3 км	- бег на 2 или 3 км;	- смешанное передвижение или скандинавская ходьба
Обязательные испытания (тесты):	- подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в	- подтягивание из виса на высокой перекладине ил и рывок гири 16	- подтягивание из виса на высокой перекладине ил и рывок гири 16 кг	- сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую

	упоре лежа на полу	кг	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	скамейку
	- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	- поднимание туловища из положения лежа на спине
	- прыжок в длину с места толчком двумя ногами	- прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком	- поднимание туловища из положения лежа на спине	- наклон вперед из положения стоя с прямыми

Испытания (тесты) по выбору:		двумя ногами		ногами на полу
	- метание теннисного мяча в цель	- метание спортивного снаряда весом 700 г	- метание спортивного снаряда весом 700 г	
	- бег на лыжах 1,2 км или смешанное передвижение 1,5 км	- бег на лыжах 5 км или кросс 5 км	- бег на лыжах 2 км или 5 км или кросс на 2,3 км	- передвижение на лыжах или смешанное передвижение
- плавание без учета времени	- плавание на 50 м	- плавание без учета времени	- плавание без учета времени	

		- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	- стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия	
		- туристический поход	- туристический поход	

Директор МБОУ СОШ№276
Учитель физкультуры

Левкина Н. Г.
Кондрашина М.М.