

«Утверждаю»
директор МБОУ Тальской СОШ
/Стерехова Е.А./
«23» 08 2024г.

Приказ № 01-09-184



План мероприятий по реализации ВФСК ГТО
на 2024/2025 учебный год

№	Перечень мероприятий	Классы	Дата	Ответственные
1.	Проведение разъяснительной работы среди обучающихся и родителей.	1-11	в течение года	Учителя физической культуры, классные руководители 1-11 классов
2.	Организация работы с использованием воспитательного и образовательного потенциала уроков физической культуры.	1-11	согласно предметному календарно-тематическому планированию	Учителя физической культуры.
3.	Регистрация обучающихся на сайте ГТО.	1-11	сентябрь-октябрь	Учителя физической культуры.
4.	Размещение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение обучающихся и работников к выполнению нормативов ВФСК ГТО, в информационных уголках и на школьном сайте.	1-11	в течение года	Учителя физической культуры.
5.	Сдача нормативов ГТО согласно графику (приложение 1).	1-11	в течение года	Учителя физической культуры.
6.	Работа спортивных кружков и секций по расписанию.	1-11	в течение года	Учителя физической культуры.
7.	Дни здоровья.	1-11	1 раз в полугодие	Учителя физической культуры.
8.	Проведение спортивных соревнований.	5-11	согласно плану воспитательной работы	Учителя физической культуры.

Приложение 1

«Утверждаю»
директор МБОУ Тальской СОШ
/Стерехова Е.А./
«25» 08 2024г.
Приказ № 01-09-179

График сдачи нормативов в рамках реализации ВФСК ГТО
на 2024/2025 учебный год

I полугодие

Ступень	Вид тестирования	Дата	Время	Судьи по виду
	6-8 лет			
I	Бег на 30 м	11.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Смешанное передвижение (1 км).	13.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Челночный бег 3x10 м.	02.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
	9-10 лет			
II	Бег на 30м, 60м.	11.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Бег на 1000м.	13.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	20.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Челночный бег 3x10 м.	02.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Прыжок в длину с разбега.	25.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Метание мяча весом 150 г.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
	11-12 лет			
III	Бег на 30м, 60м.	11.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.

III	Бег на 1500м, 2000м.	13.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Подтягивание из виса на высокой перекладине.			
III	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Прыжок в длину с разбега.	25.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Метание мяча весом 150 г.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Челночный бег 3x10 м.	02.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
13-15 лет				
IV	Бег на 30м, 60м.	11.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Бег на 2000м, 3000м.	13.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			
IV	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Метание мяча весом 150 г.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Прыжок в длину с разбега.	25.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Челночный бег 3x10 м.	02.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
16-17 лет				
V	Бег на 30м, 60м, 100м.	11.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Бег на 2000м или 3000м.	13.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.			
V	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	04.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Прыжок в длину с разбега.	25.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	27.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Метание спортивного снаряда весом 500г, 700г.	18.09	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Челночный бег 3x10 м.	02.10	15.10-16.00	Учителя физической культуры.

II полугодие

Степень	Вид тестирования	Дата	Время	Судьи по виду
6-8 лет				
I	Челночный бег 3x10 м.	02.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Бег на 30 м.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Смешанное передвижение (1 км).	16.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Метание мяча весом 150 гр.	14.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Бег на лыжах на 1 км.	19.03	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
I	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	11.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
9-10 лет				
II	Бег на 60 м.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Бег на 1000 м.	16.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Метание мяча весом 150 г.	14.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Челночный бег 3x10 м.	02.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Бег на лыжах на 1 км.	19.03	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
II	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	11.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
11-12 лет				
III	Бег на 30 м.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Бег на 1,5 км.	16.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Прыжок в длину с разбега.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Метание мяча весом 150 г.	14.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
III	Челночный бег 3x10 м.	02.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.

III	Бег на лыжах на 2 км.	19.03	15.10-16.00	культуры. Учителя физической культуры.
III	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	11.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV		13-15 лет		
IV	Бег на 30м, 60м.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Бег на 2000м, 3000м.	16.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	14.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Метание мяча весом 150 г.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Прыжок в длину с разбега.	11.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	02.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Челночный бег 3x10 м.	14.03	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
IV	Бег на лыжах на 3 км, 5км.			
V		16-17 лет		
V	Бег на 30м, 60м, 100м.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Бег на 2000м или 3000м.	16.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Челночный бег 3x10 м.	02.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	09.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Сгибание разгибание рук в упоре на полу.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	21.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Прыжок в длину с разбега.	18.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	11.04	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	14.05	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Метание спортивного снаряда весом 500г, 700г.	14.03	15.10-16.00	Учителя физической культуры.
V	Бег на лыжах на 3 км, 5км.			

**График сдачи нормативов ВФСК ГТО может корректироваться в виду погодных условий.*