План

мероприятий по реализации Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

в Румянцевском филиале МБОУ «Дубравская средняя общеобразовательная школа» Дальнеконстантиновского района

Нижегородской области на 2016 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п. | Мероприятия | Сроки | Ответственный |
| 1. | Формирование списка обучающихся сдающих нормы ГТО | до 25.01.2016 | учитель физической культуры, классные руководители |
| 2. | Обновление информационного стенда по пропаганде и внедрению ВФСК ГТО | в течении года | учитель физической культуры |
| 3. | Проведение зимних и летних фестивалей ВФСК ГТО среди обучающихся в школе. | февраль, июль | ответственная по ВР, учитель физкультуры, классные руководители. |
| 4. | Информирование о ходе проведения мероприятий ВФСК ГТО в школьной газете «Школьный вестник» | последний четверг месяца | зав.филиалом |
| 5. | Предоставление отчета о ходе реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | январь, май | учитель физической культуры |
| 6. | Ведение вкладки на сайте ОУ по реализации ВФСК ГТО, обновление информации на сайте в разделе ГТО | в течение учебного года | ответственный за сайт ОУ |
| 7. | Организация индивидуальную работу по совершенствованию физического развития учащихся, не выполняющих нормативы на уроках ФК | в течение учебного года | учитель физической культуры |
| 8. | Проведение классных часов «Мой друг –  физическая культура» | в течение учебного года | классные руководители 1-9 классов |
| 9. | Обновление материальной базы для сдачи норм ГТО. | в течение учебного года | заведующая филиалом |
| 10. | Проведение тестирования уровня физической подготовленности обучающихся по программе спортивного комплекса ГТО. | январь | учитель физической культуры, классные руководители |
| 11. | Выступление на родительских собраниях по продвижению ВФСК «ГТО» | март | классные руководители |
| 12. | Спортивные состязания с родителями (начальные классы) | январь | учитель физической культуры, классные руководители начальных классов |
| 13. | Использование на уроках физической культуры разнообразных форм двигательной активности. | в течении года | учитель физической культуры |
| 14. | Сдача нормативов по ГТО | по графику | учитель физической культуры |
| 14.1 | Сдача нормативов по Бегу на 30, 60, 100 м; | апрель,май | учитель физической культуры,рабочая группа |
| 14.2 | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км; | апрель,май | учитель физической культуры,рабочая группа |
| 14.3 | Прыжок в длину с разбега; | май | учитель физической культуры,рабочая группа |
| 14.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; | апрель | учитель физической культуры,рабочая группа |
| 14.5 | Смешанное передвижение. | май | учитель физической культуры,рабочая группа |
| 14.6 | Челночный бег 3х10м. | апрель | учитель физической культуры,рабочая группа |
| 15 | Сдача нормативов по ГТО за январь |  |  |
| 15.1 | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) | январь | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 15.2 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | январь | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 15.3 | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | январь | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 15.4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | январь | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 15.5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | май , апрель | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 15.6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество раз) | май , апрель | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 15.7 | Бег на лыжах на 1 км  (мин, с) | январь | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 15.8 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | январь | учитель физической культуры, рабочая группа |
| 16 | Плавание без учета времени (м) | май | учитель физической культуры, рабочая группа |

Заведующая филиалом: \_\_\_\_\_\_\_ Шиморина Т.А.