

План сдачи норм ГТО в МАОУ «СОШ №3» г. Нурлат РТ

№	Виды испытаний	Время	Ответственные
1	- Челночный бег - Бег на 30, 60, 100 м - Смешанное передвижение - Прыжок в длину с места - Прыжок в длину с разбега	сентябрь	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	Учителя физической культуры
3	- Бег на лыжах 1, 2, 3, 4, 5 км	февраль	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 2016 года.

График проведения «дней здоровья» в 2015-2016 учебном году

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Подвижные игры (1-4) классы	Сентябрь	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