

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Чистопольско-Высельская СОШ»



«Утверждаю»

«Чистопольско-Высельская СОШ»

Е.Ю. Осипова

План мероприятий
направленных на популяризацию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» среди учащихся и сотрудников МБОУ «Чистопольско-Высельская СОШ» на 2022-2023 учебном году

№	Вид испытаний	Сроки проведения
1	День легкоатлетических видов: бег на 30 метров, 1 км, 1,5 км, 2 км; 3 км День Здоровья «Кросс Наций»	Сентябрь (четвертая пятница)
2	День ОФП: подтягивание из виса на высокой перекладине (м.) и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д.), метание мяча и гранаты, челночный бег 3*10 метров	Октябрь (третья пятница)
3	День плавания (по согласованию)	Ноябрь (третья пятница)
4	День стрельбы	Декабрь (третья пятница)
5	День гимнастики: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке, поднимание туловища из положения лежа на спине	Январь (третья пятница)
6	День лыжных гонок	Февраль (третья пятница)
7	День прыжков: прыжок в длину с места	Март (третья пятница)
8	День ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Апрель (третья пятница) –
9	День Здоровья	7 апреля
10	День туризма: туристический поход	Май (третья пятница)
11	День ГТО в пришкольных лагерях	Июнь (третья пятница)

Ответственный по реализации ВФСК ГТО,
учитель физической культуры:

В.В. Сидоров