

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Технологический лицей «Алгоритм»  
д.Куюки Пестречинского муниципального  
района Республики Татарстан



Татарстан Республикасы  
Питрәч муниципаль районы  
Кеек авылының «Алгоритм»  
Технологик лицее» гомуми  
белем муниципаль бюджет  
учреждениесе

422774, Республика Татарстан,  
Пестречинский район, д.Куюки,  
ул.26-й квартал, д.1

422774, Татарстан Республикасы,  
Питрәч районы, Кеек авылы,  
26 нчы квартал урамы, 1 нче йорт

E-mail: Lacey.Algorithm@tatar.ru; techno.litsey@mail.ru

### Приказ

№ 234-0

от 01.09.2023г.

#### О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Во исполнение приказа Министерства спорта РФ от 9.07.14 №574/1 « Об утверждении списка субъектов РФ, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Далее ВФЗСК ГТО), приказа Министерства образования и науки РТ от 10.07.2014 «Об апробации ВФСК ГТО в образовательных учреждениях РТ», письма Министерства образования и науки РТ от 26.08.14 №16756/14 «О направлении рекомендаций по апробации ВФСК ГТО»

#### Приказы в аю:

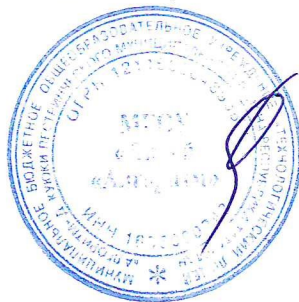
1. Организовать внедрение ВФСК ГТО в лицее и прием нормативов (Приложения №1, №2).
2. Назначить школьными координаторами по внедрению ВФСК ГТО Зайнуллина Т.Р., Камалова Р.И., учителей физической культуры.
3. Утвердить состав рабочей группы по внедрению ВФСК ГТО:
  - Л.В.Глибина, директор лицея;
  - И.Ю. Румянцева, зам.директора по ВР, курирующий спортивное направление;
  - Ф.Р.Харитоновна, зам.директора по НО и О;
  - Е.В.Никонова, учитель физической культуры;
  - Хатыпова Г.А., медицинская работник лицея;
  - \_\_\_\_\_, председатель родительского комитета лицея.
4. Рабочей группе:
  - 4.1. в срок до 25.09.23 г. разработать план работы школы на 2023-2024 учебный год по внедрению ВФСК по форме:

| Название мероприятия, место и время проведения | Анонс мероприятия (краткое описание с указанием приглашенных лиц) | Предполагаемое кол-во участников | Ответственный исполнитель |
|--|---|----------------------------------|---------------------------|
|  |   |                                  |                           |

- 4.2. По запросу информировать отдел образования о ходе проведения мероприятий и пропаганды ВФСК ГТО (отв. Румянцева И.Ю.)

- 4.3. Организовать работу с классными руководителями и учителями физической культуры по составлению списков учащихся, допущенных к сдаче норм ГТО, из числа учащихся основной медицинской группы в срок до 25.09.23г.;
- 4.4. По запросу отдела образования Пестречинского района предоставлять статистический отчет (Приложение 3);
- 4.5. Иметь следующие документы по внедрению норм ГТО:
- Нормативные документы МОиН РТ по внедрению ВФСК ГТО (размещены на сайте МОиН РТ);
  - Примерный календарь сдачи нормативов ГТО;
  - Списки учащихся основной медицинской группы, допущенных врачом и утвержденные директором лица;
  - Статистические данные по внедрению ВФСК ГТО;
  - Еженедельные отчеты по внедрению ВФСК ГТО;
  - Протоколы с результатами обучающихся по сдаче норм ГТО;
  - Журналы регистрации результатов ИФСК ГТО;
  - Решение комиссии лица по итогам работы
  - Иные документы
- 4.6. Создать на сайте школы портала «Электронное образование в Республике Татарстан» вкладку «ВФСК ГТО» (отв. Роман А.В.) и разместить следующую информацию:
- Нормативные документы;
  - Положение о ВФСК ГТО (приказ Министра спорта РФ №575 от 8.07.14);
  - План работы и информация по реализации внедрения ВФСК ГТО;
  - Материалы, отражающие ход сдачи ГТО (календарь сдачи нормативов и стат.отчет);
  - Расписание работы спортивных секций, рекорды лица, разрядные нормы по видам спорта, фотоматериалы;
- 4.7. При распределении Стимулирующего фонда школы учесть участие педагогов в подготовке и проведении внедрения и сдачи ВФСК ГТО.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Румянцеву И.Ю., зам.директора по ВР.

Директор



Л.В.Глибина

С приказом ознакомлены:

И.Ю. Румянцева

Ф.Р.Харитоновна

Е.В.Никонова

Хатыпова Г.А.

Зайнуллин Т.Р.

Камалов Р.И.

## Примерный календарь сдачи нормативов ВФСК ГТО

| № п.п. | сессия          | Норматив  | Сроки            | Срок сдачи статистики |
|--------|-----------------|---|------------------|-----------------------|
| 1.     | Осенняя сессия  | Челночный бег 3x10  | Сентябрь-октябрь | 28.10.23              |
| 2.     |                 | Бег на 30, 60, 100 м  |                  |                       |
| 3.     |                 | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км  |                  |                       |
| 4.     |                 | Смешанное передвижение  |                  |                       |
| 5.     |                 | Прыжок в длину с места толчками двумя ногами  |                  |                       |
| 6.     |                 | Плавание на 10, 15, 25, 50 м  |                  |                       |
| 7.     |                 | Прыжок в длину с разбега  |                  |                       |
| 8.     | Зимняя сессия   | Подтягивание из виса на низкой перекладине  | Январь-февраль   | 28.02.23              |
| 9.     |                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине   |                  |                       |
| 10.    |                 | Рывок гири  |                  |                       |
| 11.    |                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                      |                  |                       |
| 12.    |                 | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км   |                  |                       |
| 13.    |                 | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия                         |                  |                       |
| 14.    |                 | Поднимание туловища из положения, лежа на спине                                     |                  |                       |
| 15.    | Весенняя сессия | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | Апрель-май       | 28.05.23              |
| 16.    |                 | Метание теннисного мяча в цель  |                  |                       |
| 17.    |                 | Метание спортивного снаряда на дальность  |                  |                       |
| 18.    |                 | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км. (для бесснежный районов РФ)       |                  |                       |
| 19.    |                 | Туристический поход с проверкой туристических навыков                               |                  |                       |



Государственные требования к уровню физической подготовки при выполнении ВФСК ГТО  
Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № п.п. | Виды испытания   | сессия          | Группа тестов          | нормативы                 |                           |                       |                           |                           |                       |                       |                 |              |
|--------|--|-----------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|--------------|
|        |  |                 |                        | мальчики                  |                           |                       |                           | девочки                   |                       |                       |                 |              |
|        |  |                 |                        | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак          | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак          | Бронзовый знак        | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1      | Челночный бег на 3x10 м (с)                                  | Осенняя сессия  | Обязательные испытания | 10,4                      | 10,1                      | 9,2                   | 10,9                      | 10,7                      | 9,7                   |                       |                 |              |
|        | или бег на 30м (с)   |                 |                        | 6,9                       | 6,7                       | 5,9                   | 7,2                       | 7,0                       | 6,2                   |                       |                 |              |
| 2      | Смешанное передвижение (1 км)                                |                 |                        | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени     |                 |              |
| 3      | Прыжок в длину с места толчками двумя ногами (см)            |                 | По выбору              | 115                       | 120                       | 140                   | 110                       | 115                       | 135                   |                       |                 |              |
| 4      | Плавание без учета времени(м)                                |                 |                        | 10                        | 10                        | 15                    | 10                        | 10                        | 15                    |                       |                 |              |
| 5      | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)      | Зимняя сессия   | Обязательные испытания | 5                         | 6                         | 13                    | 4                         | 5                         | 11                    |                       |                 |              |
|        | или Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) |                 |                        | 2                         | 3                         | 4                     | -                         | -                         | -                     | -                     |                 |              |
|        | или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу           |                 |                        | 7                         | 9                         | 17                    | 4                         | 5                         | 11                    |                       |                 |              |
| 6      | Бег на лыжах на 1 км (ми, с)                                 |                 | По выбору              | 8,45                      | 8,30                      | 8,00                  | 9,15                      | 9,00                      | 8,30                  |                       |                 |              |
|        | Или Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                            |                 |                        | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени     |                 |              |
| 7      | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на         | Весенняя сессия | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями | Касание пола ладонями |                 |              |

| 8 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)  | По выбору |        |         |                |
|---|--|-----------|--------|---------|----------------|
|   |  | 2         | 3      | 4       | 4              |
|   | Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе   | 8         | 8      | 8       | 8              |
|   | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО | 6 (4+2)   | 6(4+2) | 7 (4+3) | 6(4+2) 7 (4+3) |

2 ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

| № п.п. | Виды испытания  | сессия          | Группа тестов          | нормативы                 |                           |                       |                           |                           |                       |                   |                   |              |  |
|--------|---|-----------------|------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-------------------|-------------------|--------------|--|
|        |   |                 |                        | мальчики                  |                           |                       |                           | девочки                   |                       |                   |                   |              |  |
|        |   |                 |                        | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак          | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак          | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак |  |
| 1      | бег на 60м (с)  | Осенняя сессия  | Обязательные испытания | 12,0                      | 11,6                      | 10,5                  | 12,9                      | 12,3                      | 11,0                  |                   |                   |              |  |
| 2      | Бег на 1 км. (мин, с)   |                 |                        | 6,30                      | 6,10                      | 4,50                  | 6,50                      | 6,30                      | 6,00                  |                   |                   |              |  |
| 3      | Прыжок в длину с разбега (см)<br>Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)   |                 |                        | 190                       | 220                       | 290                   | 190                       | 200                       | 260                   |                   |                   |              |  |
| 4      | Плавание без учета времени(м)   |                 |                        | 160                       | 140                       | 160                   | 125                       | 130                       | 150                   |                   |                   |              |  |
| 5      | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)<br>или Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)<br>или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Зимняя сессия   | Обязательные испытания | 25                        | 25                        | 50                    | 25                        | 25                        | 50                    |                   |                   |              |  |
|        |   |                 |                        | -                         | -                         | -                     | 7                         | 9                         | 15                    |                   |                   |              |  |
|        |   |                 |                        | 2                         | 3                         | 5                     | -                         | -                         | -                     | -                 | -                 |              |  |
| 6      | Бег на лыжах на 1 км (ми, с)<br>Или Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   | Весенняя сессия | По выбору              | -                         | 12                        | 16                    | 5                         | 7                         | 12                    |                   |                   |              |  |
|        |   |                 |                        | 8,15                      | 7,45                      | 6,45                  | 8,40                      | 8,20                      | 7,30                  |                   |                   |              |  |
|        |   |                 |                        | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени     | Без учета времени | Без учета времени |              |  |
| 7      | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу   |                 | Обязательные испытания | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола ладонями |                   |                   |              |  |
|        |   |                 | По выбору              | 24                        | 27                        | 32                    | 13                        | 15                        | 17                    |                   |                   |              |  |
| 8      | Метание мяча весом 150 г (м)  |                 | По выбору              | 8                         | 8                         | 8                     | 8                         | 8                         | 8                     |                   |                   |              |  |
|        | Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе  |                 |                        | 6 (4+2)                   | 6(4+2)                    | 7 (4+3)               | 6 (4+2)                   | 6(4+2)                    | 7 (4+3)               |                   |                   |              |  |
|        | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО  |                 |                        | 6 (4+2)                   | 6(4+2)                    | 7 (4+3)               | 6 (4+2)                   | 6(4+2)                    | 7 (4+3)               |                   |                   |              |  |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС



3 ступень (возрастная группа от -11 до 12 лет)

| № п.п. | Виды испытания  | сессия                                | Группа тестов                         | нормативы                 |                           |              |                |                 |                   |                |                 |
|--------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------|----------------|-----------------|-------------------|----------------|-----------------|
|        |   |                                       |                                       | мальчики                  |                           |              |                | девочки         |                   |                |                 |
|        |   |                                       |                                       | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак      | Бронзовый знак | Серебряный знак |
| 1      | бег на 60м (с)  | Осенняя сессия                        | Обязательные испытания                | 11,0                      | 10,8                      | 9,9          | 11,4           | 11,2            | 10,3              |                |                 |
| 2      | Бег на 1,5 км. (мин, с)   |                                       |                                       | 8,35                      | 7,55                      | 7,10         | 8,55           | 8,35            | 8,00              |                |                 |
|        | Или на 2 км (мин,с)   |                                       |                                       | 10,25                     | 10,                       | 9,30         | 12,30          | 12,00           | 11,30             |                |                 |
| 3      | Прыжок в длину с разбега (см)   | По выбору                             | По выбору                             | 280                       | 290                       | 330          | 240            | 260             | 300               |                |                 |
|        | Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)  |                                       |                                       | 150                       | 160                       | 175          | 140            | 145             | 165               |                |                 |
| 4      | Плавание 50 м (мин,с)   |                                       |                                       | Без учета времени         | Без учета времени         | 0,50         | 9              | 11              | Без учета времени | 1,05           |                 |
| 5      | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) или Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)    | Зимняя сессия                         | Обязательные испытания                | -                         | -                         | -            | -              | -               | -                 |                |                 |
|        | или Стягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  |                                       |                                       | 3                         | 4                         | 7            | -              | -               | -                 | -              |                 |
| 6      | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)   |                                       |                                       | 12                        | 14                        | 20           | 7              | 8               | 14                |                |                 |
|        | Или Бег на лыжах на 3 км (мин, с)   | 14,10                                 | 13,50                                 | 13,00                     | 14,50                     | 14,30        | 13,50          |                 |                   |                |                 |
| 7      | Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки) | Весенняя сессия                       | По выбору                             | 10                        | 15                        | 20           | 10             | 15              | 20                |                |                 |
|        | Или стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.                     |                                       |                                       | 13                        | 20                        | 25           | 13             | 20              | 25                |                |                 |
| 8      | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу   |                                       |                                       | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | 25           | 28             | 34              | 14                | 18             | 22              |
| 9      | Метание мяча весом 150 г (м)  | Туристический поход на дистанцию 5 км | Туристический поход на дистанцию 5 км | 25                        | 28                        | 34           | 14             | 18              | 22                |                |                 |
| 10     | Туристический поход с проверкой туристических навыков   |                                       |                                       | 10                        | 10                        | 10           | 10             | 10              | 10                |                |                 |
|        | Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе  |                                       |                                       | 6 (4+2)                   | 7 (4+3)                   | 8 (4+4)      | 6 (4+2)        | 7 (4+3)         | 8 (4+4)           |                |                 |
|        | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО                      |                                       |                                       |                           |                           |              |                |                 |                   |                |                 |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

4 ступень (возрастная группа от -13 до 15 лет)

| № п.п. | Виды испытания        | сессия                 | Группа тестов          | нормативы      |                 |              |                |                 |              |                |                 |
|--------|-----------------------|------------------------|------------------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|
|        |                       |                        |                        | мальчики       |                 |              |                | девочки         |              |                |                 |
|        |                       |                        |                        | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак |
| 1      | бег на 60м (с)        | Обязательные испытания | Обязательные испытания | 10,00          | 9,7             | 8,7          | 10,9           | 10,6            | 9,6          |                |                 |
| 2      | Бег на 2 км. (мин, с) |                        |                        | 9,55           | 9,30            | 9,00         | 12,10          | 11,40           | 11,00        |                |                 |

|    | Осенняя сессия   | По выбору                              | Без учета времени         |         | -                 | 290     | -       | 330     |
|----|--|--|---------------------------|---------|-------------------|---------|---------|---------|
|    |  |  | 330                       | 350     |                   |         |         |         |
| 3  | Или на 3 км (мин,с)<br>Прыжок в длину с разбега (см)<br>Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | По выбору                              | 330                       | 350     | 280               | 290     | -       | 330     |
| 4  |  |  | 175                       | 185     | 150               | 155     | -       | 175     |
| 5  |  |  | Без учета времени         | 0,43    | Без учета времени | 9       | 11      | -       |
| 6  | Зимняя сессия  | Обязательные испытания                 | 4                         | 6       | -                 | -       | -       | -       |
| 7  |  |  | 18,45                     | 17,45   | 16,30             | 21,30   | 9       | 15      |
| 8  |  |  | 28,00                     | 27,15   | 26,00             | 22,30   | -       | 20      |
| 9  | Весенняя сессия  | По выбору                              | 15                        | 20      | 15                | 20      | -       | 25      |
| 10 |  |  | 18                        | 25      | 18                | 25      | -       | 30      |
| 11 |  |  | 30                        | 36      | 25                | 47      | 30      | -       |
| 8  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)  | Обяз. испытания                        | Касание пола пальцами рук |         |                   |         |         | 26      |
| 9  | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | По выбору                              | 30                        | 35      | 40                | 18      | 21      | 26      |
| 10 | Метание мяча весом 150 г (м)   | Туристический поход на дистанцию 10 км |                           |         |                   |         |         | 111     |
| 11 | Туристический поход с проверкой туристических навыков  | 11                                     | 11                        | 11      | 11                | 11      | 11      | 111     |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе   | 6 (4+2)                                | 7 (4+3)                   | 8 (4+4) | 6 (4+2)           | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 8 (4+4) |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО           |  |                           |         |                   |         |         |         |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС

| № п.п. | Виды испытания  | Группа тестов          | сессия         | нормативы         |                   |              |                   |                   |              |                |                 |              |   |
|--------|---|------------------------|----------------|-------------------|-------------------|--------------|-------------------|-------------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|---|
|        |   |                        |                | мальчики          |                   |              |                   | девочки           |              |                |                 |              |   |
|        |   |                        |                | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |   |
| 1      | бег на 100м (с)   | Обязательные испытания | Осенняя сессия | 14,6              | 14,3              | 13,8         | 18,0              | 17,6              | 16,3         |                |                 |              |   |
| 2      | Бег на 2 км. (мин, с)<br>Или на 3 км (мин,с)  |                        |                | 9,20              | 8,50              | 7,50         | 11,50             | 11,20             | 9,50         |                |                 |              |   |
| 3      | Прыжок в длину с разбега (см)<br>Или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |                        |                | 15,10             | 14,40             | 13,10        | -                 | -                 | -            | -              | -               | -            | - |
| 4      | Плывание 50 м (мин,с)   | По выбору              | Осенняя сессия | 360               | 380               | 440          | 310               | 320               | 360          |                |                 |              |   |
| 5      | Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)                               |                        |                | 200               | 210               | 230          | 160               | 170               | 185          |                |                 |              |   |
|        |   |                        |                | Без учета времени | Без учета времени | 0,41         | Без учета времени | Без учета времени | 1,10         |                |                 |              |   |
|        |   |                        |                | -                 | -                 | -            | 11                | 13                | 19           |                |                 |              |   |



|  | Зимняя сессия   | Обязательные испытания | 8       | 10      | 13      | -       | -       | -       |
|--|-----------------|------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| или Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)   |                 |                        | 8       | 10      | 13      | -       | -       | -       |
| или Высок гири 16 кг (кол-во раз в мин)  |                 |                        | 15      | 25      | 35      | -       | -       | -       |
| или Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу   |                 |                        | -       | -       | -       | 9       | 10      | 16      |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  |                 | По выбору              | -       | -       | -       | 19,15   | 18,45   | 17,30   |
| или Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  |                 |                        | 25,40   | 25,00   | 23,40   | -       | -       | -       |
| Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки) |                 |                        | 15      | 20      | 25      | 15      | 20      | 25      |
| или Стрельба из электронного оружия сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м. (очки)              |                 |                        | 18      | 25      | 30      | 18      | 25      | 30      |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)  |                 |                        | 30      | 40      | 50      | 20      | 30      | 40      |
| Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу  | Весенняя сессия | Обяз. испытания        | 6       | 8       | 13      | 7       | 9       | 16      |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  |                 | По выбору              | 27      | 32      | 38      | -       | -       | -       |
| или весом 500 г (м)  |                 |                        | -       | -       | -       | 13      | 17      | 21      |
| Туристический поход с проверкой туристических навыков  |                 |                        |         |         |         |         |         |         |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в данной возрастной группе   |                 |                        | 11      | 11      | 11      | 11      | 11      | 111     |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО                       |                 |                        | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) | 6 (4+2) | 7 (4+3) | 8 (4+4) |

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с ФГОС





Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей «Алгоритм»  
Л.В.Глибина  
01.09.2023г

**ПЛАН**  
**работы по внедрению Всероссийского физкультурно-оздоровительного спортивного**  
**Комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**в МБОУ «Лицей «Алгоритм» Пестречинского района РТ**

| №   | Мероприятия   | Срок выполнения         | Исполнители                            |
|-----|---|-------------------------|--|
| 1.  | Доведение нормативно-правовых документов, Положения ВФСК (ГТО) до сведения педагогов и работников лицея.                          | до 10.09.2023           | Администрация школы                    |
| 2   | Издание приказа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в МБОУ «Лицей «Алгоритм».                          | до 01.09.2023           | Директор                               |
| 3.  | Создание рабочей группы по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)            | 01.09.2023              | Администрация лицея                    |
| 4.  | Разработка графиков сдачи испытаний по классам  | 5-10 сентября           | Рабочая группа по внедрению ВФСК (ГТО) |
| 5.  | Разъяснительная беседа на общешкольном родительском собрании на тему «Внедрение ВФСК ГТО»   | сентябрь                | Администрация лицея                    |
| 6   | Классные часы в 1-11 классах на тему «Внедрение ВФСК ГТО»   | сентябрь-октябрь        | Классные руководители                  |
| 7.  | Организация сдачи тестовых испытаний на внутришкольном этапе  | Октябрь Февраль<br>Май  | Учителя физкультуры                    |
| 8.  | Изготовление информационных стендов в образовательных организациях по пропаганде и внедрению ВФСК ГТО                             | Сентябрь-октябрь        | Учителя физкультуры                    |
| 9.  | Проведение эстафет среди учащихся<br>1-4кл, 5-8 кл., 9-11 кл.   | В течение учебного года | Учителя физкультуры                    |
| 10. | Проведение спортивных турниров для учащихся школ по отдельным видам спорта (настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол, лыжи) | В течение учебного года | Учителя физкультуры                    |
| 11. | Проведение семейного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья!»  | декабрь,<br>апрель      | Учителя физкультуры                    |

|     |   |                                    |  |
|-----|---|------------------------------------|--|
| 12. | Агитационная работа по сдаче комплекса ГТО и пропаганда здорового образа жизни                                    | В течение учебного года            | Учителя физкультуры, классные руководители |
| 13. | Информирование о ходе проведения мероприятий и пропаганда ВФСК (ГТО) в средствах массовой информации              | В течение учебного года            | Администрация лицея                        |
| 14. | Предоставление отчёта о ходе реализации плана по внедрению ВФСК (ГТО)   | По запросу                         | Администрация лицея                        |
| 15. | Разработка и принятие комплекса мер по стимулированию обучающихся к выполнению нормативов и требований ВФСК (ГТО) | Согласно графику приема нормативов | Администрация лицея                        |
| 16. | Отчет по внедрению ВФСК ГТО в 2023-2024 учебном году  | Июнь 2024 года                     | Администрация лицея                        |