

**План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися
в КОГОБУСШ с УИОП г. Зуевка на 2023 год.**

№	Сроки выполнения норматива	Наименование выполняемого норматива		База сдачи нормативов	Примечание
		юноши	девушки		
Январь					
1	12.01.2023-18.01.2023	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативов обучающимися в январе		Общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
2	19.01.2023-25.01.2023	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз)		Общеобразовательные организации	
3	25.01.2023-29.01.2023	Отчет о результатах выполненных нормативов обучающимися в январе		Общеобразовательные организации	Оператору муниципальному
Февраль					
1	01.02.2023-04.02.2023.	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативов учащимися в феврале		Общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
2	05.02.2023-12.02.2023.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		Общеобразовательные организации	
3	17.02.2023-20.02.2023.	Отчет о результатах выполненных нормативов учащимися в феврале		Общеобразовательные организации	Оператору муниципальному
Март					
1	01.02.2023-05.02.2023	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативов учащимися в марте.		Общеобразовательные организации	Для детей 45 ступени
2	01.03.2023-05.03.2023.	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек.) или на 5км (мин. сек).	Бег на лыжах на 2км	общееобразовательные организации	
3	10.03.2023-14.03.2023.	Отчет о результатах выполненных нормативов учащимися в марте		Общеобразовательные организации	Муниципальный оператор
Апрель					
1	01.04.2023-06.04.2023.	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативов учащимися в апреле.		Общеобразовательные организации	Для детей 45 ступени

2	07.04.2023- 15.04.2023.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -10 м (очки) или электронного оружия из положения, сидя или сто с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)		общеобразовательные организации	
3	18.04.2023- 22.18.2023.	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися в апреле.		Общеобразовательные организации	Муниципальный оператор
Май					
1	04.05.2023- 06.05.2023.	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативов учащимися в мае.		Общеобразовательные организации	Для детей 45 ступени
2	11.05.2023- 17.05.2023.	Метание спортивного снаряда весов 700 г (м) или весом 500г (м)		общеобразовательные организации	
3	24.05.2023- 27.05.2023	Туристический поход с проверкой туристических навыков		общеобразовательные организации	
4	30.05.2023- 31.05.2023.	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися		Общеобразовательные организации	Муниципальный оператор
Сентябрь					
1	05.09.2023- 09.09.2023.	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в сентябре		Общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
2	12.09.2023- 16.09.2023.	Бег 60 м (сек).	Бег на 2км (мин.сек.)	общеобразовательные организации	
3	19.09.2023- 23.09.2023	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин.сек) или на 3 км (мин.сек)	общеобразовательные организации	
4	26.09.2023- 30.09.2023.	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися в сентябре		Общеобразовательные организации	Муниципальный оператор
Октябрь					
1	03.10.2023- 05.10.2023.	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в октябре		Общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
2	07.10.2023- 14.10.2023.	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Общеобразовательные организации	
3	17.10.2023- 21.10.2023	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися в октябре		Общеобразовательные организации	Муниципальный оператор
Ноябрь					

1	01.11.2023- 07.11.2023.	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в ноябре	Общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
2	08.11.2023- 21.11.2023.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз)	Общеобразовательные организации	
3	22.11.2023- 30.11.2023.	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися в ноябре	Общеобразовательные организации	Муниципальный оператор

2.Рекомендации к недельному двигательному режиму к выполнению ВФСК ГТО (не менее 10 часов).

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

3. Агитация и пропаганда физической культуры и спорта

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
Рекомендовать классным руководителям включать в тематику классных часов, родительских собраний беседы по ВФСК ГТО, ЗОЖ, гигиене, физкультуре и спорту	Сентябрь	кл.рук, зам.дир	
Планировать на классные часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.	Декабрь	кл.рук, уч.физк-ры	
Оформить стенд по предмету «Физическая культура» с информацией по ВФСК ГТО, в классных уголках отобразить тематику ВФСК ГТО, ЗОЖ	Октябрь	кл.рук, зам.дир	
На сайте образовательной организации отображать информацию о выполнении ВФСК ГТО по ступеням	Май	зам.дир уч.физк-ры	
Информация в мире спорта	Весь год	зам.дир уч.физк-ры кл.рук,	
Участие сборной команды школы в районных, городских соревнованиях, спартакиадах	Весь год	уч.физк-ры	
Подведение итогов спортивно-массовой работы за год (конкурсов «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы» ит.д.)	Май	зам.дир уч.физк-ры	
Награждения, поощрения отличившихся обучающихся и классных руководителей	Май	зам.дир уч.физк-ры	