

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ№21»

_____ Тухфатуллина Е.А

План

сдачи норм ГТО МБОУ « СОШ№ 21»

2016-2017 уч.год

№	Нормативы	Дата	Возраст	Ответственные
1	Бег 60 метров	Сентябрь	9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет	Учителя физ.культуры
2	Бег 30 метров	Сентябрь	6-8 лет	Учителя физ.культуры классные руководители
4	Бег 100 метров	Сентябрь	16-17 лет	Учителя физ.культуры,
5	Бег 1 км	Сентябрь	9-10 лет	Учителя физ.культуры
6	Бег 1,5 км	Октябрь	11-12 лет	Учителя физ.культуры
7	Бег 2 км	Октябрь	13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры
8	Смешанные передвижения 1 км	Октябрь	6-8 лет	Учителя физ.культуры, родители, классные руководители
9	Прыжки в длину с разбега	Октябрь	6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры, классные руководители
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за минуту)	Ноябрь	13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры
11	Наклон вперед из положения стоя с прямymi ногами на половину	Ноябрь	6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры

12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Ноябрь- декабрь	9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры
13	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	Ноябрь- декабрь	9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Ноябрь- декабрь	6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет	Учителя физ.культуры
15	Бег на лыжах 1 км (время)	Январь-февраль	6-8 лет 9-10 лет	Учителя физ.культуры
16	Бег на лыжах 3 км	Январь-февраль	13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры, классные руководители
17	Бег на лыжах 2 км	Январь-февраль	11-12 лет	Учителя физ.культуры, классные руководители
18	Плавание (без учета времени)	Март-апрель	6-8 лет 9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет 16-17 лет	Учителя физ.культуры
19	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 метров (кол-во раз)	Май	6-8 лет	Учителя физ.культуры
20	Метание мяча 150г	Май	9-10 лет 11-12 лет 13-15 лет	Учителя физ.культуры
21	Метание спортивного снаряда 700г	Май	16-17 лет	Учителя физ.культуры

Учителя физической культуры: Прохорова И.Г

Ахметов Ф.Н

Хасаншин Р.А

Зиганшина А.М.

Алексеев А.А.