УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ

«Многопрофильный лицей»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ю.Р. Конюшенко

16 сентября 2014 г.

План мероприятий МБОУ «Многопрофильный лицей» п. Чегдомын

по реализации физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

на 2014/2015 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Наименование спортивного мероприятия*** | ***Возрастная группа обучающихся*** | ***Дата проведения*** | ***Место проведения*** | ***Ответственный за проведение*** |
| Туристический слет | 10-11 классы | сентябрь | п\л «Мечта» | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| Слет-соревнование «Школа безопасности» | 6-8,10-11 классы | сентябрь |  | Савчук В.В.  Пашков О.П.  Рехтина Е.М. |
| Школьный турнир по шахматам | 1-11 классы | ноябрь | МБОУ «Многопрофильный лицей» | Бакаевский А.А.  Савчук В.В. |
| «Осенняя эстафета здоровья» | 1-11 классы | сентябрь |  | Классные руководители |
| Соревнования по волейболу | 10-11 классы | декабрь, январь | МБОУ «Многопрофильный лицей» | МБОУ «Многопрофильный лицей» |
| Военизированная эстафета, посвященная Дню защитника Отечества | 10-11 классы | февраль | стадион и спортзал «Многопрофильного лицея | Пашков О.П.  Савчук В.В.  Аносова Л.А. |
| Веселая эстафета | 3-4 классы | январь | МБОУ «Многопрофильный лицей» | Пашков О.П.  Мещанюк Е.Ю.  Подоляк С.П.  Макеева И.Г.  Рябычина И.В. |
| Конкурс зимних фигур «Ледяная сказка» | 9-11 класс | декабрь | во дворе МБОУ «Многопрофильный лицей» | Бакаевский А.А.  Савчук В.В.  Пашков О.П.  Терентьева О.А.  Войтенкова В.П.  Улизко Г.Н.  Руденко О.В. |
| Спортивное зимнее многоборье | 9-11 классы | март | ФОК | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| Районный этап краевого конкурса «Безопасное колесо» | 6-8 классы | апрель |  | Рехтина Е.М.  Пашков О.П. |
| Шиповка юных и сдача норм ГТО школьниками | 9-11 классы | май | стадион «Многопрофильного лицея» | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| Легкоатлетическая эстафета, посвящённая 70-летию Победы | 9-11 классы | май | ул. Центральная п. Чегдомын | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| Районный этап Всероссийских соревнований «Президентские состязания» | 6-7 классы | май | стадион «Многопрофильного лицея» | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| Районный этап Всероссийских соревнований «Президентские игры» | 6-7 классы | май | стадион «Многопрофильного лицея» | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| Классные часы «В здоровом теле – здоровый дух» (ознакомление с комплексом ГТО) | 1-11 классы | сентябрь-декабрь | МБОУ «Многопрофильный лицей» | Классные руководители |
| Совещание при директоре «Об утверждении Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» | педагоги | сентябрь | МБОУ «Многопрофильный лицей» | Одариченко О.И. |
| Общешкольное родительское собрание «Об утверждении Положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «готов к труду и обороне» | родители, классные руководители | октябрь | МБОУ «Многопрофильный лицей» | Одариченко О.И. |

План проведения испытаний

рекомендованного комплекса для школьников

в общеобразовательных учреждений

I ступень

1-2 классы

(в первых классах школьники знакомятся с видами испытаний но нормы не сдают)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***П/п*** | ***Виды испытаний*** | ***Сроки выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1. | Челночный бег 3 х 10м (сек.)  или  Бег с высокого старта 30м (сек.) | октябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 2. | Бег 600 м | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 3. | Прыжки в длину с места (м) | октябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 4. | Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | ноябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | декабрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 8. | Лыжные гонки 1 км (мин.)  или  Лыжные гонки 2 км | февраль | Савчук В.В.  Пашков О.П. |

II ступень

3-4 классы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***П/п*** | ***Виды испытаний*** | ***Сроки выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1. | Бег с 60м (сек.) | октябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 2. | Бег 600 м (мин) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 3. | Прыжки в длину с места (м)  Или прыжок в длину с разбега (М) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 4. | Метание мяча в цель 150 гр. (м) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | ноябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | декабрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 8. | Лыжные гонки 1 км (мин.)  или  Лыжные гонки 2 км | февраль | Савчук В.В.  Пашков О.П. |

III ступень

5-7 классы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***П/п*** | ***Виды испытаний*** | ***Сроки выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1. | Бег 60 м (сек) | октябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 2. | Бег 1500 м (мин.) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м)  или  Прыжок в длину с места (м) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 4. | Метание мяча 150г (м) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | ноябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | декабрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 8. | Лыжные гонки 2 км (мин.)  или  Лыжные гонки 3 км | февраль | Савчук В.В.  Пашков О.П. |

IVступень

8-9 классы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***П/п*** | ***Виды испытаний*** | ***Сроки выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1. | Бег 60 м (сек.) | октябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 2. | Бег 2000 м (мин.) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м)  или  Прыжок в длину с места (м) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 4. | Метание мяча 150г (м) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 6. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | ноябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 7. | Наклон вперед с прямыми ногами | декабрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 8. | Лыжные гонки 3 км (мин.) | февраль | Савчук В.В.  Пашков О.П. |

V ступень

10-11 классы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***П/п*** | ***Виды испытаний*** | ***Сроки выполнения*** | ***Ответственный*** |
| 1. | Бег 100 м (сек.) | октябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 2. | Бег 2000 м (мин.) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 3. | Бег 3000м (мин.) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 4. | Прыжок в длину с разбега (м)  или  Прыжок в длину с места (м) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 5. | Метание гранаты:  - 700 гр. (м)  - 500 гр.(м) | май | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | апрель | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 7. | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | октябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 8. | Наклон вперед с прямыми ногами | ноябрь | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 9. | Лыжные гонки 3 км (мин.)  Лыжные гонки 5 км (мин.)  или  Лыжные гонки без учета времени  (км) | февраль | Савчук В.В.  Пашков О.П. |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки – упражнение с 10 м ВП-2 (очки) | март | Савчук В.В.  Пашков О.П. |