Приложение 1

Утверждаю: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Директор ГБОУ «Лицей № 179»

Батова Л.А.

ПЛАН

Сдачи норм ГТО в 9 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Дата проведения испытания | Место проведения испытания | Ответственный за проведение испытания |
| 1 | Бег на 60 м (с) | По расписанию центра приема ГТО Калининского р-на | | Турецкова К.С, Шинкарев М.Н |
| 2 | Бег на 2 км  (мин, с) или на 3 км | Учителя физкультуры |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)(юноши) | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)(девушки) | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | По расписанию центра приема ГТО Калининского р-на | | Титова А.А, Шинкарев М.Н |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 25.02 | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | 21.02 | Бассейн ГБОУ «Лицей 179» |  |
| 10 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) | 08,02 и 19.02 | Муринский парк, стадион ГБОУ «Лицей 179» | Учителя физкультуры |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 26.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |
| 12 | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | По расписанию центра приема ГТО Калининского р-на | | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |

Приложение 2

ПЛАН

Сдачи норм ГТО в 11 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Бег на 100 м (с) | По расписанию центра приема ГТО Калининского р-на | | Турецкова К.С, Шинкарев М.Н |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с) | Учителя физкультуры |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 4 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | По расписанию центра приема ГТО Калининского р-на | | Титова А.А, Шинкарев М.Н |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 20.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом  500 г (м) | 25.02 | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) | 08,02 и 19.02 | Муринский парк, стадион ГБОУ «Лицей 179» | Учителя физкультуры |
| 10 | Плавание на  50 м (мин, с) | 21.02 | Бассейн ГБОУ «Лицей 179» |  |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 26.02 | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |
| 12 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | По расписанию центра приема ГТО Калининского р-на | | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |

Приложение 3

ПЛАН

Сдачи норм ГТО в 1-2 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Дата проведения испытания | Место проведения испытания | Ответственный за проведение испытания |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (с) или бег на 30 м (с) | 17 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Турецкова К.С., Шинкарев М.Н.,  Маловичко С.В., Титова А.А. |
| 2 | Смешанное передвижение  (1 км) | 20 апреля |
| 3 | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 05 марта | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н.,  Маловичко С.В., Турецкова К.С., Титова А.А. |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 23 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н.,  Маловичко С.В., Турецкова К.С., Титова А.А. |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м  (количество раз) |
| 7 | Бег на лыжах на 1 км  (мин, с)или Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 19.02 | Стадион ГБОУ «Лицей 179» |
| 8 | Плавание без учета времени 10 м | 17 марта | Бассейн ГБОУ «Лицей 179» | Пятаков Д.С., Шилина О.Н. |

Приложение 4

ПЛАН

Сдачи норм ГТО в 3-4 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Дата проведения испытания | Место проведения испытания | Ответственный за проведение испытания |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 17 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Турецкова К.С., Шинкарев М.Н.,  Маловичко С.В., Титова А.А. |
| 2 | Бег на 1 км (мин, с) | 20 апреля |
| 3 | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 05 марта | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н.,  Маловичко С.В., Турецкова К.С., Титова А.А. |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 23 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н.,  Маловичко С.В., Турецкова К.С., Титова А.А. |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) |
| 7 | Бег на лыжах на 1 км  (мин, с)или Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 19.02 | Стадион ГБОУ «Лицей 179» |
| 8 | Плавание без учета времени 25 м | 17 марта | Бассейн ГБОУ «Лицей 179» | Пятаков Д.С., Шилина О.Н. |

Приложение 5

ПЛАН

Сдачи норм ГТО в 5-6 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Дата проведения испытания | Место проведения испытания | Ответственный за проведение испытания |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 15 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Лыхин С.И., Маловичко С.В. |
| 2 | Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км  (мин, с) |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 20 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Лыхин С.И., Маловичко С.В. |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 18.марта | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 5 | Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 15 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Лыхин С.И., Маловичко С.В. |
| 6 | Метание мяча весом 150 г (м) | 22 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Лыхин С.И., Маловичко С.В. |
| 7 | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км | 19.февраля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Лыхин С.И., Маловичко С.В. |
| 8 | Плавание 50 м (мин, с) | 25.марта | Бассейн ГБОУ «Лицей 179» | Пятаков Д.С., Шилина О.Н. |
| 9 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -  5 м (очки) | 30 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Лыхин С.И., Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 10 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | май | | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |

Приложение 6

ПЛАН

Сдачи норм ГТО в 7-8 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Дата проведения испытания | Место проведения испытания | Ответственный за проведение испытания |
| 1 | Бег на 60 м (с) | 22 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Турецкова К.С, Шинкарев М.Н |
| 2 | Бег на 2 км  (мин, с) или на 3 км | Учителя физкультуры |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)(юноши) | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)(девушки) | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 20 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Шинкарев М.Н |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 20 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | 16 марта | Бассейн ГБОУ «Лицей 179» | Пятаков Д.С., Шилина О.Н. |
| 10 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) | 08,02 и 19.02 | Муринский парк, стадион ГБОУ «Лицей 179» | Учителя физкультуры |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 30 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |
| 12 | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | май | | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |

Приложение 7

ПЛАН

Сдачи норм ГТО в 10 классах

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид испытания | Дата проведения испытания | Место проведения испытания | Ответственный за проведение испытания |
| 1 | Бег на 100 м (с) | 22 апреля |  | Турецкова К.С, Шинкарев М.Н |
| 2 | Бег на 2 км  (мин, с) или на 3 км | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)(юноши) | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)(девушки) | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 20 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Шинкарев М.Н |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 08 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Титова А.А, Турецкова К.С |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)  или весом 500 г (м) | 20 апреля | Стадион ГБОУ «Лицей 179» | Маловичко С.В., Сыпало Р.Н. |
| 9 | Плавание на 50 м (мин, с) | 16 марта | Бассейн ГБОУ «Лицей 179» | Пятаков Д.С., Шилина О.Н. |
| 10 | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км (мин, с) | 08,02 и 19.02 | Муринский парк, стадион ГБОУ «Лицей 179» | Учителя физкультуры |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –  10 м (очки) | 30 апреля | Спортивный зал ГБОУ «Лицей 179» | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |
| 12 | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | Май | | Шинкарев М.Н, Сыпало Р.Н |