

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 44 имени
Михаила Яковлевича Вознесенского»
г. Кемерово



План мероприятий по сдаче норм ГТО
на 2018-2019 учебный год

I ступень Сентябрь 2018

1. Челночный бег 3 X 10 или бег 30 м
 2. Смешанное передвижение
 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Испытания (нормы ГТО) по выбору для школьников 6-8 лет**
5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
 6. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м
 7. Бег на лыжах на 1 км
Бег на лыжах на 2 км
или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности
 8. Плавание без учета времени

II ступень Октябрь 2018

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 60 м
 2. Бег на 1 км
 3. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
 4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
- Испытания (тесты) по выбору**
5. Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
 6. Метание мяча весом 150 г
 7. Бег на лыжах на 1 км
или на 2 км
или кросс на 2 км по пересеченной местности
 8. Плавание без учета времени

III ступень Ноябрь 2019

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 60 м
2. Бег на 1,5 км
или на 2 км
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору

5. Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Метание мяча весом 150 г
7. Бег на лыжах на 2 км
или на 3 км
или кросс на 3 км по пересеченной местности
8. Плавание 50 м
9. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 5 м
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку
10. Туристский поход с проверкой туристских навыков

IV ступень Ноябрь 2019

Обязательные испытания (тесты)

1. Бег на 60 м
2. Бег на 2 км
или на 3 км
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Испытания (тесты) по выбору

5. Прыжок в длину с разбега
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине
7. Метание мяча весом 150 г
8. Бег на лыжах на 3 км
или на 5 км
или кросс на 3 км по пересеченной местности
9. Плавание на 50 м
10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м
11. Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км
12. Самозащита без оружия