

**ПЛАН**  
**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М.Мамонова**  
**реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне»**  
**на 2016-2017 учебный год**

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Класс	Ответственные
<b>I ступень</b>					
1	Челночный бег (с)	Октябрь	Спортивный зал, стадион	2	Учителя физической культуры
2	Бег на 30м. (с)				
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики				
4	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу				
7	Прыжок в длину с места (см)				
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)				
<b>II ступень</b>					
1	Челночный бег (с)	Октябрь	Спортивный зал, стадион	4	Учителя физической культуры
2	Бег на 60м. (с)				
3	Бег 1км. (мин,с)				
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики				
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки				
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу				
8	Прыжок в длину с разбега (см)				
9	Прыжок в длину с места (см)				
10	Метание мяча весом 150г (м, см)				
<b>III ступень</b>					
		Октябрь	Спортивный	6	Учителя

1	Челночный бег (с)		зал, стадион		физическ ой культуры
2	Бег на 60м. (с)				
3	Бег 1,5км. (мин,с)				
4	Бег 2км. (мин,с)				
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики				
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки				
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу				
9	Прыжок в длину с разбега (см)				
10	Прыжок в длину с места (см)				
11	Метание мяча весом 150г (м, см)				
<b>IV ступень</b>		Октябрь	Спортивный зал, стадион	9	Учителя физическ ой культуры
1	Челночный бег (с)				
2	Бег на 60м. (с)				
3	Бег 2км. (мин,с)				
4	Бег на 3км. (с учетом времени)				
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), мальчики				
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девочки				
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), девочки				
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу				
10	Прыжок в длину с разбега (см)				
11	Прыжок в длину с места (см)				
12	Метание мяча весом 150г (м, см)				
<b>V ступень</b>		Октябрь	Спортивный зал, стадион	10	Учителя физическ ой культуры
1	Челночный бег (с)				
2	Бег на 100м. (с)				
3	Бег 2км. (мин,с)				
4	Бег на 3км. (мин,с), юноши				
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), юноши				

6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), девушки				
7	Рывок гири 16кг (количество раз), юноши				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), девушки				
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)				
10	Прыжок в длину с разбега (см)				
11	Прыжок в длину с места (см)				
12	Метание снаряда весом 500г (м, см), девушки				
13	Метание снаряда весом 700г (м, см), юноши				