**План- график проведения**

**испытаний по поэтапному введению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в МБОУ Бондарской СОШ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид испытаний** | **Дата проведения** | **возраст** | |
| **девочки** | **мальчики** |
|  | Челночный бег  3х10 м (сек.) | ноябрь | 6-8 лет | 6-8 лет |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | ноябрь | 6-17 лет | 6-17 лет |
|  | Подтягивание  из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | декабрь | - | 6-17 лет |
| или рывок гири  (кол-во раз) | декабрь | - | 16-17 лет |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | декабрь | 6-17 лет | 6-8 лет |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (кол-во раз) | декабрь | 6-17 лет | 6-12лет |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | декабрь | 6-17 лет | 6-17 лет |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1 мин.) |  | 13-17 лет | 13-17 лет |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 - 10м (очки) | февраль | 11-17 лет | 11-17 лет |
|  | Бег на лыжах | февраль | 6-17 лет | 6-17 лет |
|  | Бег на 30 м (сек.) | апрель | 6-8 лет | 6-8 лет |
| Бег на 60 м (сек.) | апрель | 9-15 лет | 9-15 лет |
| Бег на 100 м (сек.) | апрель | 16- 17 лет | 16- 17 лет |
|  | Смешанное передвижение ( 1 км) | апрель - май | 6-8 лет | 6-8 лет |
|  | Бег 1 000 м. | апрель- май | 9-10 лет | 9-10 лет |
|  | Бег 1500м. или 2000м. | апрель- май | 11-12 лет | 11-12 лет |
|  | Бег 2 000м. | апрель- май | 13-17 лет | 13-17 лет |
|  | или 3000 м. | апрель- май | - | 13-17 лет |
|  | Метание спортивного снаряда в цель | апрель - май | 6-8 лет | 6-8 лет |
|  | Метание спортивного снаряда | апрель - май | 9-17лет | 9-17лет |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | май | 9-17лет | 9-17лет |
|  | Плавание (мин., сек.) | март | 6-17 лет | 6-17 лет |
|  | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | май | 11-17 лет | 11-17 лет |
|  | Фестиваль «Готов к труду и обороне» | май |  |  |