МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

ПРИКАЗ

06.09.2021 №145/1

г. Нефтекумск

О подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 2021/22 учебном году

В соответствии с Указом Президента РФ от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно­спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)», Государственными требованиями Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12.02.2019 № 90,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить план работы по внедрению Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (приложение 1).
2. Утвердить состав школьной комиссии по внедрению Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»:

* председатель комиссии: руководитель школьного спортивного клуба Омарова Ш.Б.,
* члены комиссии: советник руководителя по воспитательной работе Циклаури М.А., заместитель директора по воспитательной работе Кулешова В.М.; учителя физической культуры Чернощеков С.А., Тебуев А.С.

1. Циклаури М.А. назначить ответственной за реализацию:

* плана работы по внедрению Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* плана физкультурных, спортивных и воспитательных мероприятий для школьников в 2021 – 2022 учебном году.

1. Омарову Ш.Б.:

4.1. Сформировать банк данных учащихся, желающих сдать нормы ГТО, в соответствии со справками о допуске к занятиям физической культурой установленного образца.

4.2. Определить ответственных за осуществление сбора и анализа информации о результативности выполнения мероприятий, направленных на возрождение движения по сдаче норм ГТО, свод сведений по формам учетных документов.

4.3. Контролировать выполнение плана работы по внедрению Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4.4. Контролировать выполнение плана физкультурных, спортивных и воспитательных мероприятий для школьников в рамках внедрения Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

4.5. Организовать вручение удостоверений и нагрудных знаков ГТО по результатам сдачи норм.

4.6. Представлять отчет о ходе реализации планов по окончании каждой четверти*,* сводный отчет представить по окончании2021/22учебного года в срок до01.06.2022*.*

1. Циклаури М.А., Чернощекову С.А., Тебуеву А.С., учителям физической культуры:

5.1. Создать условия для проведения сдачи норм ГТО обучающимися, обеспечив соблюдение требований безопасности, санитарно­гигиенических норм и правил, медицинского сопровождения.

5.2. Организовать сдачу норм ГТО учащимися школы.

1. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя директора по воспитательной работе Кулешову В.М.

Директор МБОУ СОШ №1: Корякин В.В.

С приказом ознакомлены: Кулешова В.М.

Омаров Ш.Б.

Циклаури М.А.

Тебуев А.С.

Чернощеков С.А.

Приложение 1

**Календарный план**

**по подготовке к выполнению требований**

**ВФСК ГТО в 2021/2022 учебном году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Нормативы комплекса ГТО | Сроки выполнения | Ответственные |
| 1 | Плавание на 10, 15, 25, 50 м | Первое полугодие | Чернощеков С.А. |
| 2 | Челночный бег 3 × 10 м | Сентябрь – октябрь | Омаров Ш.Б. |
| 3 | Бег на 30, 60, 100 м | Сентябрь – октябрь | Омаров Ш.Б. |
| 4 | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км | Сентябрь – октябрь | Тебуев А.С. |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Сентябрь – октябрь | Циклаури М.А. |
| 6 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | Февраль – март | Чернощеков С.А. |
| 7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | Февраль – март | Тебуев А.С. |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Февраль – март | Циклаури М.А. |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Февраль – март | Циклаури М.А. |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия | Февраль – март | Тебуев А.С. |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | Апрель – май | Омаров Ш.Б. |
| 12 | Метание спортивного снаряда на дальность | Апрель – май | Омаров Ш.Б. |
| 13 | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км | Апрель – май | Тебуев А.С. |

Приложение 2

Рекомендации по минимальному объему различных видов  
двигательной деятельности

| Виды двигательной деятельности | Возрастная группа, полных лет  Минимальный  объем двигательной деятельности  еженедельно, минут | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6–8** | **9–10** | **11–12** | **13–15** | **16–17** | **18–29** |
| Утренняя гимнастика | 70 | 70 | 105 | 140 | 140 | 140 |
| Учебные занятия в школе по предмету «Физическая культура» | 135 | 135 | 135 | 135 | 135 | 90 |
| В процессе учебного дня: физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность | 120 | 120 | 120 | 120 | 75 | 75 |
| Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях | 90 | 90 | 90 | 90 | 135 | 120 |
| Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях | 185 | 185 | 175 | 175 | 205 | 265 |

Рекомендации к недельной двигательной активности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа, полных лет | **6–8** | **9–10** | **11–12** | **13–15** | **16–17** | **18–29** |
| Минимальный объем недельной двигательной активности, часов | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |

Ежедневный двигательный режим в период каникул

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа, полных лет | **6–8** | **9–10** | **11–12** | **13–15** | **16–17** | **18–29** |
| Минимальный ежедневный двигательный режим в период каникул, часов | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |