

План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО
обучающимися в МОКУ СОШ №2 г. Лузы на 2024-2025 уч. год

№	Сроки выполнения нормативов	Наименование выполняемого норматива	Наименование выполняемого норматива	База сдачи нормативов	Примечание
		юноши	девушки		
Сентябрь-декабрь					
1	04.09-10.09	Формирование списков обучающихся и регистрация на сайте ГТО			для учащихся 4-6 ступени
2	10.09-27.10	Бег на 30 м (5 ступень)		стадион	пересдача нормативов
		Бег на 60 м (4-6 ступень)			
		Бег на 100 м (6 ступень)			
		Бег на 1.500 м (4 ступень)			
		Бег на 2000 м (5 ступень)			
		Бег на 3000 м (6 ступень)	Бег на 2000 м (6 ступень)		
		Метание мяча 150 гр. (4-5 ступень)			
		Метание спортивного снаряда: весом 700 г (6 ступень)	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (6 ступень)		
3	06.11-17.11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (4-6 ступень)		спортзал	пересдача нормативов
		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (4-5 ступень)			
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (4-6 ступень)			
			Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (6 ступень)		
4	20.11-08.12	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (4-6 ступень)		спортзал	пересдача нормативов
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (4-6 ступень)			
		Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (4-6 ступень)			
		Челночный бег 3x10 м (4-5 ступень)			
5	11.12-25.01	Бег на лыжах на 2 км (4 ступень)		Лыжная база ДЮСШ	Пересдача нормативов
		Бег на лыжах на 3 км (5 ступень)			
		Бег на лыжах на 5 км (6 ступень)	Бег на лыжах на 3 км (6 ступень)		
С февраля по май продолжается подготовка к сдаче норм ГТО					
С сентября по май реализация дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивного направления «Я выбираю ГТО» со сроком обучения один год для детей 11-17 лет					