**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МКОУ «Таборинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Белоусов

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024

***План мероприятий, направленных на продвижение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса***

***«Готов к труду и обороне» (ГТО) в четвертом квартале 2024 (октябрь,ноябрь,декабрь)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Дата , место проведения | Формат проведения,  возраст |
| 1 | Осенняя спартакиада ГТО  для обучающихся в образовательных учреждениях | 11 октября  спортзал | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.  2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг.  3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  5. Стрельба  I-VIII ступень |
| 2 | Осенняя спартакиада ГТО  для взрослого населения | 19 октября спортзал | 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.  2. Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, рывок гири 16 кг.  3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  4. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  5. Стрельба  VIIII -XVIIIступень |
| 3 | Осенняя спартакиада ГТО для взрослого населения  и для обучающихся образовательных учреждений | По погодным условиям декабрь | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км., передвижение на лыжах 2 и 3 км.  I-ХVIII ступень |
| 4 | Агитационная работа по сдаче комплекса ГТО и пропаганда здорового образа жизни | Октябрь- ноябрь | Акции на популяризацию ГТО |
| 5 | «Весёлая эстафета» с элементами нормативов ГТО | 3 октября  в 15:00 спортзал | Посвященная учителя в честь дня учителя. Команды учителей по 5 человек |
| 6 | Некогда стареть посвященный Дню пожилого человека, «Весёлые старты» с элементами нормативов комплекса «ГТО» | 5 октября в 13:00 спортзал | Команда 6 человек ( все желающие) |
| 7 | Конкурс рисунков, кроссвордов, рассказов на тему  «ГТО» | Ноябрь — декабрь | Для всех желающих |
| 8 | Спортивная семья с знаком ГТО | 16 ноября в 12:00 спортзал | «Эстафета» |
| 9 | Неделя рекордов ГТО среди общающихся образовательных учреждений | С 9 по 15 декабря | 1. Подтягивание  2. Отжимание  3. Прыжок в длину с места  4. Пресс  5. Гибкость  6. Поднятие гири 16 кг.  Более подробно будет расписано в положение ( за две недели положение будет оправлено в образовательные организации) |
| 10 | Неделя рекордов ГТО среди организации ТМР | С 16 по 22 декабря | 1. Подтягивание  2. Отжимание  3. Прыжок в длину с места  4. Пресс  5. Гибкость  6. Поднятие гири 16 кг.  Более подробно будет расписано в положение ( за две недели положение будет оправлено в организации) |

**Время начала мероприятий будет сообщено позднее. Следите за информацией на нашем сайте.**

***Телефоны для справок 8-908-900-11-01 Бармина Светлана Юрьевна***