**Приложение № 1**

**Утверждено приказом**

**МОУ Мышкинской СОШ**

**от г. №**

**План-графиквыполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МОУ Мышкинской СОШ  
для учащихся общеобразовательной организации на Январь – Июнь 2021г.**

**Учитель: Исмаилов А.М**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, время, класс** | **Место проведения испытаний** | **Виды испытаний** |
| **7 а – 16.03.2021**  **(9 урок)**  **7 б – 15.03.2021**  **(9 урок)**  **8 б – 16.03.2021**  **(10 урок)**  **9 а – 16.03.2021**  **(6 урок)**  **9 б – 16.03.2021**  **(5 урок)**  **9 в – 16.03.2021**  **(7 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** |
| **7 а – 18.03.2021**  **(6 урок)**  **7 б – 18.03.2021**  **(10 урок)**  **8 б – 18.03.2021**  **(8 урок)**  **8 в – 18.03.2021**  **(9 урок)**  **9 а – 18.03.2021**  **(1 урок)**  **9 б – 18.03.2021**  **(3 урок)**  **9 в – 18.03.2021**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Поднимание туловища из положения лежа на спине** |
| **7 а – 08.04.2021**  **(6 урок)**  **7 б – 08.04.2021**  **(10 урок)**  **8 б – 08.04.2021**  **(8 урок)**  **8 в – 08.04.2021**  **(9 урок)**  **9 а – 08.04.2021**  **(1 урок)**  **9 б – 08.04.2021**  **(3 урок)**  **9 в – 08.04.2021**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Челночный бег 3х10** |
| **7 а – 15.04.2021**  **(6 урок)**  **7 б – 15.04.2021**  **(10 урок)**  **8 б – 15.04.2021**  **(8 урок)**  **8 в – 15.04.2021**  **(9 урок)**  **9 а – 15.04.2021**  **(1 урок)**  **9 б – 15.04.2021**  **(3 урок)**  **9 в – 15.04.2021**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах** |
| **7 а – 22.04.2021**  **(6 урок)**  **7 б – 22.04.2021**  **(10 урок)**  **8 б – 22.04.2021**  **(8 урок)**  **8 в – 22.04.2021**  **(9 урок)**  **9 а – 22.04.2021**  **(1 урок)**  **9 б – 22.04.2021**  **(3 урок)**  **9 в – 22.04.2021**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** |
| **7 а – 20.04.2021**  **(9 урок)**  **7 б – 19.04.2021**  **(9 урок)**  **8 б – 20.04.2021**  **(10 урок)**  **8 в – 20.04.2021**  **(8 урок)**  **9 а – 20.04.2021**  **(6 урок)**  **9 б – 20.04.2021**  **(5 урок)**  **9 в – 20.04.2021**  **(7 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
| **7 а – 09.02.2021**  **(9 урок)**  **7 б – 08.02.2021**  **(9 урок)**  **8 б – 11.02.2021**  **(8 урок)**  **8 в – 11.02.2021**  **(9 урок)**  **9 а – 12.02.2021**  **(7 урок)**  **9 б – 08.02.2021**  **(7 урок)**  **9 в – 9.02.2021**  **(7 урок)** | **Сосновый бор** | * **Лыжные гонки** |
| **7 а – 04.05.2021**  **(9 урок)**  **7 б – 06.05.2021**  **(10 урок)**  **8 б – 04.05.2021**  **(10 урок)**  **8 в – 04.05.2021**  **(9 урок)**  **9 а – 04.05.2021**  **(6 урок)**  **9 б – 04.05.2021**  **(5 урок)**  **9 в – 04.05.2021**  **(7 урок)** | **Стадион** | * **Метание мяча** |
| **7 а – 06.05.2021**  **(6 урок)**  **7 б – 07.05.2021**  **(9 урок)**  **8 б – 06.05.2021**  **(8 урок)**  **8 в – 06.05.2021**  **(9 урок)**  **9 а – 06.05.2021**  **(1 урок)**  **9 б – 06.05.2021**  **(3 урок)**  **9 в – 06.05.2021**  **(2 урок)** | **Стадион имени братьев Бутусовых** | * **Бег на короткие дистанции** |
| **7 а – 11.05.2021**  **(9 урок)**  **7 б – 10.05.2021**  **(9 урок)**  **8 б – 11.05.2021**  **(10 урок)**  **8 в – 11.05.2021**  **(8 урок)**  **9 а – 11.05.2021**  **(6 урок)**  **9 б – 11.05.2021**  **(5 урок)**  **9 в – 11.05.2021**  **(7 урок)** | **Стадион имени братьев Бутусовых** | * **Бег надлинные дистанции** |
|  |  | **РЕЗЕРВНЫЕ ДНИ** |

**Приложение № 1**

**Утверждено приказом**

**МОУ Мышкинской СОШ**

**От г. №**

**План-график выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МОУ Мышкинской СОШ  
для учащихся общеобразовательной организации на Январь – Июнь 2021 г.**

**Учитель: Куркин Вадим Алексеевич**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, время, класс** | **Место проведения испытаний** | **Виды испытаний** |
| **5б – 08.02.2021**  **(2 урок)**  **4а – 08.02.2021**  **(4 урок)**  **5в – 08.02.2021**  **(5 урок)**  **4в – 08.02.2021**  **(6 урок)**  **8а – 08.02.2021**  **(7 урок)**  **4б – 08.02.2021**  **(8 урок)**  **5а – 10.02.201**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** |
| **4в – 22.03.2021**  **(4 урок)**  **4а- 22.03.2021**  **(5 урок)**  **5б – 22.03.2021**  **(6 урок)**  **8а – 22.03.2021**  **(7 урок)**  **4б – 22.03.2021**  **(8 урок)**  **5а – 25.03.2021**  **(1 урок)**  **5в – 25.03.2021**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Поднимание туловища из положения, лежа на спине** |
| **5б – 15.02.2021**  **(2 урок)**  **4а – 15.02.2021**  **(4 урок)**  **5в – 15.02.2021**  **(5 урок)**  **4в – 15.02.2021**  **(6 урок)**  **8а – 15.02.2021**  **(7 урок)**  **4б – 15.02.2021**  **(8 урок)**  **5а – 17.02.201**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине;** * **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** |
| **4в – 10.03.2021**  **(4 урок)**  **4а- 10.03.2021**  **(5 урок)**  **5б – 10.03.2021**  **(6 урок)**  **8а – 10.03.2021**  **(7 урок)**  **4б – 10.03.2021**  **(8 урок)**  **5а – 11.03.2021**  **(1 урок)**  **5в – 11.03.2021**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
| **5б – 01.02.2021**  **(2 урок)**  **4а – 01.02.2021**  **(4 урок)**  **5в – 01.02.2021**  **(5 урок)**  **4в – 01.02.2021**  **(6 урок)**  **8а – 01.02.2021**  **(7 урок)**  **4б – 01.02.2021**  **(8 урок)**  **5а – 03.02.201**  **(2 урок)** | **Сосновый бор** | * **Лыжные гонки 4-5 классы – 1 км,** * **Лыжные гонки 8 класс – 3 км** |
| **8а – 18.02.2021**  **(8 урок)** | **Сосновый бор** | * **Лыжные гонки 8 класс – 5 км** |
| **5а – 12.05.2021**  **(2 урок)**  **4в – 12.05.2021**  **(4 урок)**  **4а – 12.05.2021**  **(5 урок)**  **5б – 12.05.2021**  **(6 урок)**  **8а – 12.05.2021**  **(7 урок)**  **4б – 12.05.2021**  **(8 урок)**  **5в –13.05.2021**  **(2 урок)** | **Стадион** | * **Метание мяча 150грамм** |
| **5б – 12.04.2021**  **(2 урок)**  **4а – 12.04.2021**  **(4 урок)**  **5в – 12.04.2021**  **(5 урок)**  **4в – 12.04.2021**  **(6 урок)**  **8а – 12.04.2021**  **(7 урок)**  **4б – 12.04.2021**  **(8 урок)**  **5а – 14.04.201**  **(2 урок)** | **Стадион** | * **Бег 30м** * **Бег 60 м** |
| **5б – 26.04.2021**  **(2 урок)**  **4а – 26.04.2021**  **(4 урок)**  **5в – 26.04.2021**  **(5 урок)**  **4в – 26.04.2021**  **(6 урок)**  **8а – 26.04.2021**  **(7 урок)**  **4б – 26.04.2021**  **(8 урок)**  **5а – 28.04.201**  **(2 урок)** | **Стадион** | * **Бег 4-5 классы – 1 км,** * **Бег 8 класс – 2 км, 3 км** |
| **5б – 19.04.2021**  **(2 урок)**  **4а – 19.04.2021**  **(4 урок)**  **5в – 19.04.2021**  **(5 урок)**  **4в – 19.04.2021**  **(6 урок)**  **8а – 19.04.2021**  **(7 урок)**  **4б – 19.04.2021**  **(8 урок)**  **5а – 21.04.2021**  **(2 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Челночный бег 3х10** |
| **4а – 26.02.2021**  **(7 урок)**  **4б – 26.02.2021**  **(4 урок)**  **4в – 26.02.2021**  **(6 урок)**  **5а – 26.03.2021**  **(2 урок)**  **5б – 25.03.2021**  **(4 урок)**  **5в – 25.03.2021**  **(2 урок)**  **8а – 01.04.2021**  **(8 урок)** |  | **РЕЗЕРВНЫЕ ДНИ** |

**Приложение № 1**

**Утверждено приказом**

**МОУ Мышкинской СОШ**

**от г. №**

**План-график выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МОУ Мышкинской СОШ  
для учащихся общеобразовательной организации на Январь – Июнь 2021 г.**

**Учитель: Касаткина Ирина Борисовна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, время, класс** | **Место проведения испытаний** | **Виды испытаний** |
| **1а – 03.02.2021**  **(1 урок)**  **1б – 03.02.2021**  **(2 урок)**  **1в – 02.02.2021**  **(1 урок)**  **6а – 05.02.2021**  **(5 урок)**  **6б – 03.02.2021**  **(6 урок)**  **6в – 05.02.2021**  **(1 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** |
| **1а – 17.02.2021**  **(1 урок)**  **1б – 17.02.2021**  **(2 урок)**  **1в – 16.02.2021**  **(1 урок)**  **6а – 12.02.2021**  **(5 урок)**  **6б – 10.02.2021**  **(6 урок)**  **6в – 12.02.2021**  **(1 урок)** |  | * **Поднимание туловища из положения , лежа на спине** |
| **1а – 03.03.2021**  **(1 урок)**  **1б – 03.03.2021**  **(2 урок)**  **1в – 02.03.2021**  **(1 урок)**  **6а – 19.02.2021**  **(5 урок)**  **6б – 17.02.2021**  **(6 урок)**  **6в – 19.02.2021**  **(1 урок)** |  | * **Челночный бег 3х10** |
| **1а – 10.03.2021**  **(1 урок)**  **1б – 10.03.2021**  **(2 урок)**  **1в – 09.03.2021**  **(1 урок)**    **6а – 05.03.2021**  **(5 урок)**  **6б – 03.03.2021**  **(6 урок)**  **6в – 05.03.2021**  **(1 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах или** * **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** |
| **1а – 17.03.2021**  **(1 урок)**  **1б – 17.03.2021**  **(2 урок)**  **1в – 16.03.2021**  **(1 урок)**  **6а – 12.03.2021**  **(5 урок)**  **6б – 10.03.2021**  **(6 урок)**  **6в – 12.03.2021**  **(1 урок)** |  | * **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
| **1а – 26.02.2021**  **(4 урок)**  **1б – 26.02.2021**  **(3 урок)**  **1в – 26.02.2021**  **(2 урок)**  **6а – 26.02.2021**  **(5 урок)**  **6б – 24.02.2021**  **(6 урок)**  **6в – 24.02.2021**  **(5 урок)** | **Сосновый бор**  **Учебная лыжня МОУ Мышкинская СОШ** | * **Лыжные гонки** |
| **1а – 07.04.2021**  **(1 урок)**  **1б – 07.04.2021**  **(2 урок)**  **1в – 06.04.2021**  **(1 урок)**  **6а – 23.04.2021**  **(5 урок)**  **6б – 21.04.2021**  **(6 урок)**  **6в – 21.04.2021**  **(5 урок)** |  | * **Метание мяча** * **Метание теннисного мяча в цель** |
| **1а – 23.04.2021**  **(4 урок)**  **1б – 23.04.2021**  **(3 урок)**  **1в – 23.04.2021**  **(2 урок)**  **6а – 30.04.2021**  **(5 урок)**  **6б – 28.04.2021**  **(6 урок)**  **6в – 28.04.2021**  **(5 урок)** |  | * **Бег короткая дистанция** |
| **1а – 30.04.2021**  **(4 урок)**  **1б – 30.04.2021**  **(3 урок)**  **1в – 30.04.2021**  **(2 урок)**  **6а – 07.05.2021**  **(5 урок)**  **6б – 05.05.2021**  **(6 урок)**  **6в – 05.05.2021**  **(5 урок)** |  | * **Бег длинная дистанция** |
| **03.03.2021**  **10.05.2021**  **12.05.2021** |  | **РЕЗЕРВНЫЕ ДНИ**  **Лыжные гонки**  **Зальные виды**  **Легкая атлетика** |

**Приложение № 1**

**Утверждено приказом**

**МОУ Мышкинской СОШ**

**От г. №**

**План-график выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в МОУ Мышкинской СОШ  
для учащихся общеобразовательной организации на Январь – Июнь 2021 г.**

**Учитель: Романова Марина Викторвна**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, время, класс** | **Место проведения испытаний** | **Виды испытаний** |
| **2а – 01.02.2021**  **(4 урок)**  **2б – 01.02.2021**  **(3 урок)**  **2в – 01.02.2021**  **(2 урок)**  **3б - 01.02.2021**  **(6 урок)**  **3а - 02.02.2021**  **(4 урок)**  **3в - 02.02.2021**  **(5 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** |
| **2а – 03.02.2021**  **(3 урок)**  **2б – 02.02.2021**  **(2 урок)**  **2в – 02.02.2021**  **(3 урок)**  **3б - 03.02.2021**  **(5 урок)**  **3а - 03.02.2021**  **(7 урок)**  **3в - 03.02.2021**  **(8 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Поднимание туловища из положения лежа на спине** |
| **2а – 04.02.2021**  **(4 урок)**  **2б – 04.02.2021**  **(1 урок)**  **2в – 03.02.2021**  **(4 урок)**  **3б - 04.02.2021**  **(7 урок)**  **3а - 04.02.2021**  **(6 урок)**  **3в - 04.02.2021**  **(5 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Челночный бег 3х10** |
| **2а – 08.02.2021**  **(4 урок)**  **2б – 08.02.2021**  **(3 урок)**  **2в – 08.02.2021**  **(2 урок)**  **3б - 08.02.2021**  **(6 урок)**  **3а - 09.02.2021**  **(4 урок)**  **3в - 09.02.2021**  **(5 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладинах** |
| **2а – 08.02.2021**  **(4 урок)**  **2б – 08.02.2021**  **(3 урок)**  **2в – 08.02.2021**  **(2 урок)**  **3б - 08.02.2021**  **(6 урок)**  **3а - 09.02.2021**  **(4 урок)**  **3в - 09.02.2021**  **(5 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** |
| **2а – 10.02.2021**  **(3 урок)**  **2б – 09.02.2021**  **(2 урок)**  **2в – 09.02.2021**  **(3 урок)**  **3б - 10.02.2021**  **(5 урок)**  **3а - 10.02.2021**  **(7 урок)**  **3в - 10.02.2021**  **(8 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)** | * **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** |
| **2а – 11.02.2021**  **(4 урок)**  **2б – 11.02.2021**  **(1 урок)**  **2в – 10.02.2021**  **(4 урок)**  **3б - 11.02.2021**  **(7 урок)**  **3а - 11.02.2021**  **(6 урок)**  **3в - 11.02.2021**  **(5 урок)** | **Сосновый бор**  **Школьный стадион** | * **Лыжные гонки** |
| **2а – 12.05.2021**  **(3 урок)**  **2б – 11.05.2021**  **(2 урок)**  **2в – 11.05.2021**  **(3 урок)**  **3б - 12.05.2021**  **(5 урок)**  **3а - 11.05.2021**  **(4 урок)**  **3в - 11.05.2021**  **(5 урок)** | **Стадион им. братьев Бутусовых** | * **Метание мяча** |
| **2а – 13.05.2021**  **(4 урок)**  **2б – 13.05.2021**  **(1 урок)**  **2в – 12.05.2021**  **(4 урок)**  **3б - 13.05.2021**  **(7 урок)**  **3а - 12.05.2021**  **(7 урок)**  **3в - 12.05.2021**  **(8 урок)** | **Стадион им. братьев Бутусовых** | * **Бег короткая дистанция** |
| **2а – 17.05.2021**  **(4 урок)**  **2б – 17.05.2021**  **(3 урок)**  **2в – 17.05.2021**  **(2 урок)**  **3б - 17.05.2021**  **(5 урок)**  **3а - 13.05.2021**  **(6 урок)**  **3в - 13.05.2021**  **(5 урок)** | **Стадион им. братьев Бутусовых** | * **Бег длинная дистанция** |
| **2а – 15.02.2021**  **(4 урок)**  **2б – 15.02.2021**  **(3 урок)**  **2в – 15.02.2021**  **(2 урок)**  **3б - 15.02.2021**  **(6 урок)**  **3а - 16.02.2021**  **(4 урок)**  **3в - 16.02.2021**  **(5 урок)**  **2а – 19.05.2021**  **(3 урок)**  **2б – 18.05.2021**  **(2 урок)**  **2в – 18.05.2021**  **(3 урок)**  **3б - 19.05.2021**  **(5 урок)**  **3а - 18.05.2021**  **(4 урок)**  **3в - 18.05.2021**  **(5 урок)** | **МОУ Мышкинская СОШ**  **(спортивный зал)**  **Стадион им. братьев Бутусовых** | **РЕЗЕРВНЫЕ ДНИ** |