***Проект графика тестирования***

обучающихся образовательной организации

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4 Угличского муниципального района Ярославской области**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Класс/ кол-во  обучающихся | Урок /внеурочная  деятельность | Время начала тестирования/время окончания тестирования | Время проведения испытания | Наименование испытания |
| 1 | 1- 2 класс/ 23 человек | внеурочная деятельность | 06-07.04.2022  13:10-14:45 | 13:10- 14:45 | Челночный бег 3х10 |
| 13:20- 14:45 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 13:30- 14:45 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 13:45- 14:45 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 14:00- 14:45 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 14:10- 14:45 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м |
| 13:25- 14:45 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 13:35- 14:45 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 2 | 3 класс/  10 человек | Урок | 06-07.04.2022  13:50-14:30 | 13:50-14:30 | Челночный бег 3х10 |
| 14:00-14:30 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 14:10-14:30 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 14:20-14:30 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 13:50-14:30 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 14:00-14:30 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 14:20-14:30 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 3 | 4 класс/  15 человек | Урок | 06-07.04.2022  12:20-13:00 | 12:20-13:00 | Челночный бег 3х10 |
| 12:30-13:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 12:40-13:00 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 12:50-13:00 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 12:20-13:00 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 12:35-13:00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 12:50-13:00 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 4 | 5 класс/  18 человек | Урок | 07-08.04.2022  8:00-8:40 | 8:00-8:40 | Челночный бег 3х10 |
| 8:10-8:40 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 8:20-8:40 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 8:30-8:40 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 8:00-8:40 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 8:10-8:40 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 8:20-8:40 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 10.04.2021 | Туристический поход с проверкой туристических навыков |
| 5 | 6 класс/  18 человек | Урок | 07-09.04.2022  13:10-13:50 | 13:10-13:50 | Челночный бег 3х10 |
| 13:20-13:50 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 13:30-13:50 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 13:40-13:50 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 13:10-13:50 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 13:20-13:50 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 13:30-13:50 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 10.04.2021 | Туристический поход с проверкой туристических навыков |
| 13:10-13:50 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м |
| 6 | 7 класс/  18 человек | Урок | 07-09.04.2022  13:10-13:50 | 13:10-13:50 | Челночный бег 3х10 |
| 13:20-13:50 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 13:30-13:50 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 13:40-13:50 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 13:10-13:50 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 13:20-13:50 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 13:30-13:50 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 10.04.2021 | Туристический поход с проверкой туристических навыков |
| 13:10-13:50 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м |
| 7 | 8 класс/  18 человек | Урок /внеурочная  деятельность | 07-09.04.2022  8:50-9:30 | 12:20-13:00 | Челночный бег 3х10 |
| 12:30-13:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 12:40-13:00 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 12:50-13:00 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 12:20-13:00 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 12:35-13:00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 12:50-13:00 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 17.04.2021 | Туристический поход с проверкой туристических навыков |
| 12:30-13:00 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м |
| 8 | 9 класс/  18 человек | Урок /внеурочная  деятельность | 26.02.2022  12:20-13:00 | 15:00-16:00 | Челночный бег 3х10 |
| 15:10-16:00 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |
| 15:20-16:00 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см |
| 15:30-16:00 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |
| 15:40-16:00 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 15:00-16:00 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 15:20-16:00 | Поднимание туловище из положения лёжа на спине |
| 10.24.2021 | Туристический поход с проверкой туристических навыков |
| 15:00-16:00 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м |

График составил Организатор ГТО\_\_ Инюткина К.В./ учитель физической культуры

(Ф.И.О./должность)

Дата составления графика\_\_\_01.04.2022\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Электронная почта/конт.телефон организатора [ГТО: \_ ik\_20132@mail.ry](mailto:ГТО:%20_%20ik_20132@mail.ry) / 89807412652\_\_\_\_