

**Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 3»**

СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной
Профсоюзной организации
КГКОУ ШИ 3 г. Хабаровск
Ком. Е.А. Пархоменко
14 июля 2018 года.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГКОУ ШИ 3
г. Хабаровск
Н.А. Васильева
14 июля 2018 года.
Приказ № _____



ПРИНЯТО

протокол заседания педагогического совета
от «14» июля 2018 г. № 6

РАССМОТРЕНО

протокол заседания Совета школы-интерната
от «22» мая 2018 г. № 13

протокол совета родителей

от «29» мая 2018 г. № 12

ПОЛОЖЕНИЕ

**о сдаче нормативов испытаний комплекса ГТО обучающихся краевого
государственного казенного общеобразовательного учреждения для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующего адаптированные
основные общеобразовательные программы
«Школа-интернат № 3»**

г. Хабаровск

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и условия выполнения видов испытания физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (в дальнейшем - ГТО) обучающихся краевого государственного казенного общеобразовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, реализующего адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 3» (в дальнейшем – КГКОУ ШИ 3).

1.2. Школьный физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 9 до 17 лет) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности (с учетом поправочных коэффициентов для детей с ОВЗ), соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного.

1.3. Школьный физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

1.4. Настоящее Положение разработано на основании документов:

- Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.06.2014 года № 172.

1.4. Подготовка обучающихся школы-интерната к выполнению требований и сдаче нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КОМПЛЕКСА ГТО

2.1. Целью школьного комплекса ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся

Задачами школьного комплекса ГТО являются:

- увеличение числа обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в образовательном учреждении;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся в школе-интернате;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

3. СОДЕРЖАНИЕ И УСЛОВИЯ СДАЧИ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

3.1. Комплекс ГТО в КГКОУ ШИ 3 состоит из 5 ступеней, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств и уровня овладения основными прикладными двигательными умениями и навыками, и включает следующие возрастные группы:

- I ступень – от 9 до 10 лет (1-2 классы);
- II ступень – от 11 до 12 лет (3-4 классы);
- III ступень – от 11 до 12 лет (5-6 классы);
- IV ступень – от 13 до 15 лет (7-8 классы);
- V ступень – от 16 до 17 лет.

3.2. Каждый обучающийся сдает Комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом (полным количеством лет на момент сдачи первого норматива) и ограниченными возможностями здоровья.

3.3. Невыполнение нормативов комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

3.3. Перечень видов испытаний (тесты), нормативы Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в Приложении №1.

4. ПОДГОТОВКА И СДАЧА НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

4.1. Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса ГТО в КГКОУ ШИ 3 являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия и соревнования по видам спорта.

4.2. Основными формами сдачи нормативов ГТО являются учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.

4.3. Началом работы по сдаче Комплекса ГТО является соответствующий приказ директора школы-интерната, в котором определяются сроки сдачи отдельных нормативов, а также утверждается состав комиссии по сдаче норм ГТО.

4.4. КГКОУ ШИ 3 самостоятельно осуществляет организацию приема нормативов Комплекса ГТО.

4.5. Сдача требований и нормативов по установленным Комплексом ГТО видам испытаний является добровольной.

4.6. Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется в течение учебного года в три этапа, в рамках проведения уроков по физической культуре, спортивных мероприятий.

4.7. 1 этап сдачи нормативов ГТО по лыжным гонкам – февраль, март:

2 этап сдачи нормативов ГТО – апрель;

3 этап сдачи нормативов ГТО – бег и плавание – май.

4.7. К сдаче контрольных нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся, систематически посещающие занятия по физической культуре, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов медицинского осмотра, с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей.

4.8. В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на значок. По каждому классу выявляются обучающиеся, сдавшие нормативы по любым испытаниям, Количество испытаний определяется Приложением 1. Эти обучающиеся считаются сдавшими комплекс ГТО.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕТА И ОТЧЕТНОСТИ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

5.1. Нормы ГТО могут приниматься преподавателем физической культуры или рабочей комиссией в составе нескольких человек.

5.2. Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в протокол по виду испытаний (Приложение №2).

5.3. Протокол по видам испытаний подписывается членами комиссии по сдаче норм ГТО.

5.4. Все протоколы по видам испытаний хранятся у учителя физической культуры.

5.5. На основании протоколов по видам испытаний учитель физической культуры составляет итоговый протокол для каждого класса (Приложение №3).

5.6. На основании итоговых протоколов администрация КГКОУ ШИ 3 издает приказ по сдаче норм ГТО и определяет соответствующее количество знаков Комплекса ГТО и удостоверений к ним.

6. УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВ КОМПЛЕКСА ГТО

6.1. Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

6.2. Бег на 30 м, 60 м

Дистанция для бега размечается на стадионе или любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на дистанции выполняется из положения низкого или высокого старта в спортивной форме и обуви.

6.3. Бег на 200 м, 400 м, 800 м

Дистанция в беге на выносливость проводится на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или по пересеченной местности, ровных дорожках парков и скверов. Одежда и обувь - спортивная.

6.4. Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

6.5. Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

6.6. Подтягивание на высокой перекладине из вися

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

6.7. Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

6.8. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, носки стоп не касаются линии отталкивания. Прыжок выполняется вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности или на мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму для прыжков в длину). Участнику дается две попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

6.9. Наклон вперед с прямыми ногами

Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка». Наклон выполняется медленно, без рывков, до касания пола пальцами или ладонями рук. По команде принимающего «Есть» испытуемый возвращается в исходное положение. Одежда и обувь - спортивная.

6.10. Метание мяча

Метание производится на площадке в коридор (ширина 10м). Метания выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

6.11. Подтягивание на высокой или низкой перекладине

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение на низкой перекладине (высотой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Одежда и обувь - спортивная.

6.12. Плавание

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания - произвольный.

6.13. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за определенное время)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество (за 1 мин) подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10-12 пар, один из партнеров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Упражнение выполняется за определенное время. Затем участники меняются местами.

6.14. Бег на лыжах

Испытание в этом виде спорта проводится на дистанциях, которые проложены в местностях со слабопересеченным или среднепересеченным рельефом, преимущественно, на закрытых от ветра территориях, любой из лыжных техник.

6.15. Сгибание рук в упоре лежа на полу

Это упражнение нужно делать лежа на полу. В начальном положении руки должны быть на ширине плеч, локти нужно развести под углом 45°, а кисти вытянуть вперед. Стопы нужно упереть в пол, опоры при этом быть не должно. При выполнении теста участник должен касаться грудью пола при сгибании рук. Затем, разгибая руки, участник возвращается в исходное положение и фиксирует его на 0,5 с. Спортивный судья записывает количество правильно сделанных участником упражнений.

6.16. Стрельба Дартс

Участники используют дротики с суммарной длиной не более 30,5 сантиметров и весом не более 50 граммов. В каждом дротике имеется игла, которая прикрепляется к телу дротика. В задней части тела дротика прикрепляется стабилизатор полёта дротика, который может состоять из пяти отдельных частей (стабилизирующего оперения, крепёжного элемента

оперения, защиты оперения и хвостовика). Все дротики бросают поочередно рукой с прицеливанием. Все дротики следует бросать таким образом, чтобы остриё иглы было обращено в направлении мишени. Если дротик брошен не таким способом, «бросок» объявляется «неправильным броском» и не засчитывается. Бросок состоит максимум из «трёх» брошенных дротиков. Если участник при броске тронул какой-либо из дротиков, находящихся в мишени, такой бросок считается выполненным. Нельзя повторно бросать дротик, рикошетом отскочивший или выпавший из мишени. Дротик, выпадающий из мишени до выполнения броска, а также дротики, извлечённые и возвращённые на место, не засчитываются. Участнику, преднамеренно портящему мишень при извлечении дротиков в конце броска, преподаватель выносит словесное предупреждение.

7. УДОСТОВЕРЕНИЕ И ЗНАЧКИ КОМПЛЕКСА ГТО

7.1. Вручение удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормы ГТО, осуществляется директором школы-интерната в торжественной обстановке.

7.2. Основанием для вручения удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса ГТО, является соответствующий приказ директора школы-интерната.

7.3. При утрате знака или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получения удостоверения и знака необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующей ступени Комплекса.

Нормативы ГТО
I ступень
Для обучающихся 9-10 лет (1-2 класс)

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1	Челночный бег 3x10 м (сек.) или	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	112	120	135	100	115	120
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) или	1	2	3			
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
5	Поднимание туловища (количество раз) за 30 сек.	8	15	20	7	10	15
6	Наклон вперед		Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями
7	Метание теннисного мяча в цель	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах 200 м или кросс (мин)	3.00	2.30	2.10	4.15	3.20	2.50
9	Сгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	7	14	3	5	7
10	Стрельба Дартс	15	20	30	6	8	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		4	5	6	4	5	6

Нормативы ГТО
II ступень
Для обучающихся 11-12 лет (3-4 класс)

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1	Бег на 30 м	7,1	6,4	5,6	7,3	6,7	5,8
2	Бег на 200 м	3.20	2.30	1.50	3.55	2.45	1.55
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5			
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				7	9	15
6	Поднимание туловища (количество раз) за 30 сек.	13	18	25	10	14	18
7	Наклон вперед		Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями
8	Метание мяча весом 150 г (м)	12	18	20	10	15	17
9	Бег на лыжах 500 м	5.10	4.50	4.20	5.30	5.00	4.40
10	Сгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	20	5	7	10
11	Стрельба Дартс	20	25	40	15	20	25
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	6	7	5	6	7

Нормативы ГТО
III ступень
Для обучающихся 11-12 лет (5-6 класс)

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1	Бег на 30 м	5,8	5,5	5,2	6,0	5,7	5,4
2	Бег на 400 м	3.58	2.40	1.55	4.45	3.50	2.45
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	160	170	140	145	160
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6			
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				9	11	18
6	Поднимание туловища (количество раз) за 30 сек.	12	16	25	10	20	22
7	Наклон вперед		Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями
8	Метание мяча весом 150 г (м)	20	22	28	14	16	20
9	Бег на лыжах 1000 м	8.50	7.45	7.10	8.40	8.20	7.40
10	Сгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
11	Стрельба Дартс	25	30	45	15	20	30
12	Плавание	Без учета			Без учета		
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		5	6	7	5	6	7

Нормативы ГТО
IV ступень
Для обучающихся 13-15 лет (7-8 класс)

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки			
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой	
1	Бег на 60 м	10,3	9,7	8,7	11,0	10,6	9,7	
2	Бег на 800 м (М) Бег на 400 м (Д)	4,40	3,40	2,50	2.18	1.35	1.35	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175	
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	3	5	9				
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				9	11	18	
6	Поднимание туловища (количество раз) за 30 сек.	20	25	35	15	18	28	
7	Наклон вперед	Пальцами		Ладонями		Пальцами	Ладонями	
8	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26	
9	Бег на лыжах 1500 м	11,00	10,00	9,00	12,10	11,20	10,00	
10	Сгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	25	30	8	10	15	
11	Стрельба Дартс	10	15	18	20	30	40	
12	Плавание	Без учета			0.43	Без учета		1.05
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	6	7	8	6	7	8	

Нормативы ГТО
V ступень
Для обучающихся 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1	Бег на 60 м	9,8	9,5	8,5	10,7	10,2	9,4
2	Бег на 800 м (М) Бег на 400 м (Д)	4,30	3,30	2,30	2.15	2.05	1.20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	7	9	12			
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)				11	13	19
6	Поднимание туловища (количество раз) за 60 сек.	30	40	50	20	30	40
7	Наклон вперед	+6	+8	+13	+7	+9	+16
8	Метание мяча весом 150 г (м)	32	38	45	20	25	30
9	Бег на лыжах 2000 м	14,3	14.00	13.00	15.00	14.30	14.00
10	Сгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	30	35	10	15	25
11	Стрельба Дартс	15	20	25	25	35	45
12	Плавание	Без учета		0.43	Без учета		1.05
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		6	7	8	6	7	8

Протокол принятия нормативов ГТО
Класс ____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Виды испытаний								Результативность
1											
2											
3											
...											

Члены комиссии:

Итоговый протокол сдачи нормативов ГТО
Класс ____

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	Степень	Результативность
1				
2				
3				
4				
5				
...				