

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 8
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ «Средняя школа № 8»)

П Р И К А З

« 28 » сентября 2014г.

№ 1074

г.Когалым

О создании спортивного клуба
«Прометей» на базе образовательной
организации.

На основании письма управления образования № 20-717-УО от 23.04.2014г. во исполнение решения совместного заседания Коллегии Департамента культуры и спорта ХМАО-Югры от 17.03.2014г. по созданию спортивных клубов, приказа директора школы № 1018 от 13.09.2014г. об утверждении положения о школьном спортивном клубе «Прометей», а так же с целью организации и проведения спортивной массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательной организации во внеурочной время в соответствии с утвержденным положением.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Назначить ответственным руководителем ШСК Дегтярева С.Ф. - учителя физической культуры.
2. Считать датой создания ШСК 17.09.2014г.
3. Руководителю ШСК Дегтяреву С.Ф. при организации работы руководствоваться положением о школьном спортивном клубе «Прометей».
4. Утвердить нормативы ГТО для школьников:
 - 1степень – 6-8лет (Приложение № 1);
 - 2степень – 9-10лет (Приложение № 2);
 - 3степень – 11-12лет (Приложение № 3);
 - 4степень – 13-15лет (Приложение № 4);
 - 5степень – 16-17лет (Приложение № 5).
5. Учителям физической культуры : Дегтяреву С.Ф., Макеевой В.А., Асабиной И.В., Ореховой Е.В., Лимоновой Н.П., Ивановой Н.В. при приеме нормативов ГТО руководствоваться нормативами ГТО для школьников в соответствии с их возрастом.
6. Контроль за исполнением данного приказа возложить на зам.директора по УВР Бахматова Ю.Д.

Директор МАОУ «Средняя школа №8»



Е.В. Баженова

Ю.Д. Бахматов

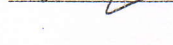
С приказом ознакомлены:

 С.Ф. Дегтярев

 В.А. Макеева

 И.В. Асабина

 Е.В. Орехова

 Н.П. Лимонова

 Н.В. Иванова

1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		

Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
6.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
7.	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челнок 4x9						
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
4.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)				5	7	12
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

3 ступень – Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	ЧЕЛНОК 4x9м						
2.	прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
6.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
9.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной		10	10	10	10	10	10

4 ступень – Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	ЧЕЛНОК 4х9м						
2.	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой	18	25	30	18	25	30

	локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)						
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.) мальчики	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	ЧЕЛНОК 4x9м	10.3	10.0	9.7	11.1	10.6	10.3
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	18	25	30	18	25	30

	стойку, дистанция — 10 м (очки)						
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							