

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа
пос. Степняки муниципального района Приволжский
Самарской области

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
от 22.08. 2015
протокол №1



Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ пос. Степняки
Яковлева М.Е. М.Е.Яковлева/
от «10» сентября 2015 г.
приказ по школе № 94/1

ПОЛОЖЕНИЕ

Об индивидуальном учете результатов выполнения нормативов,
связанных с подготовкой к сдаче испытаний комплекса ГТО при
осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

1. Общие положения

Тестовые испытания среди обучающихся ГБОУ ООШ пос. Степняки по нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО «Готов к труду и обороне» проводятся в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.2014 №172, основными нормативными правовыми документами, обеспечивающими реализацию Комплекса ГТО.

В соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02 декабря 2015 г. № 08-1747 «О направлении методических рекомендаций» решение об индивидуальном учете результатов выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» принимается образовательной организацией самостоятельно и закрепляется локальным актом, Приказом Минспорта РФ № 1045 от 16.11.2015 г. «О внесении изменений в приказ Минспорта РФ от 08.07.2014 г № 575 Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО», Положением о ВФСК ГТО настоящее Положение регулирует порядок учета индивидуальных результатов выполнения нормативов для подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» ГБОУ ООШ пос. Степняки.

2. Цели и задачи

С целью совершенствования физического воспитания обучающихся, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития и в соответствии рекомендациями Минобрнауки об осуществлении дифференцированного подхода к учету достижений обучающихся на уроках физической культуры и учета результатов выполнения нормативов для подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО разработано данное положение. Основной задачей данного положения является разработка механизма индивидуального учета результатов выполнения нормативов для подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

3. Основания для учета результатов выполнения нормативов для подготовки к сдаче испытаний комплекса ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»

В соответствии с федеральными государственными стандартами общего образования, утвержденными приказами Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, от 17 декабря 2010 г. № 1897 и от 17 мая 2012 г. № 413 (далее – ФГОС) предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» должна отражать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений с учетом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использовать различные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО)). Аналогичные требования содержит федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 (далее – ГОС 2004 г.)

Образовательными программами начального общего и основного общего образования, разработанными в соответствии с ФГОС, также предусмотрено выполнение тестовых нормативов по физической подготовке на уровне начального общего образования, и возможность выполнения тестовых нормативов Комплекса ГТО на уровне основного общего образования.

Требование обязательности сдачи нормативов ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального общего, основного общего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».

Результаты выполнения нормативов для подготовки с сдаче испытаний Комплекса ГТО обучающимися образовательных организаций могут быть преимущественными к результатам освоения программы учебного предмета «Физическая культура» путем интеграции в нее элементов Комплекса ГТО.

Вопросы состояния здоровья обучающихся как при подготовке и проведении промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура», так и при интеграции в нее элементов комплекса ГТО, необходимо рассматривать как ключевые.

Для обучающихся, сдающих нормативы для подготовки к сдаче испытаний ГТО, обязательно и достоверно необходимо учитывать их состояние здоровья, групп здоровья, к которым они отнесены в соответствии с заключением медицинской организации.

По завершении подготовки и перед сдачей нормативов осуществляется тематический контроль, позволяющий оценить результаты подготовленности обучающихся к сдаче нормативов.

Выполнение нормативов, для подготовки к сдаче испытаний Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и соответствует оценке «отлично» за выполнение отдельных видов испытаний, включенных в соответствующую ступень ГТО.

4. Содержание и структура комплекса

Основу комплекса составляют виды испытаний и нормы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Комплекс разработан для:

- детей в возрасте от 6 (7) до 17 лет.

Комплекс для детей состоит из пяти ступеней:

I ступень - 6-8 лет;

II ступень - 9-10 лет;

III ступень - 11-13 лет;

IV ступень - 14-15 лет

5. Условия выполнения видов испытаний Комплекса

Челночный бег 3x10 м.

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

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег 1000 м, 800 м, 500 м и 400 м. Дистанция на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов.

Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие 10 – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

5.2. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание гранаты на дальность. Метание гранаты выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10 м. Коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа 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 участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется 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 грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи

подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

3.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Лыжная гонка 3 км и 5 км. Проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м.

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Испытание прекращается при:

- 1) ходьбе либо касании дна ногами;
- 2) использовании для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8. Оружием для выполнения испытания (теста) обеспечивает организатор.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 10 м (5 м для участников III ступени комплекса) по мишени № 8.

Результат не засчитывается:

- 1) произведен выстрел без команды спортивного судьи; заряжено оружие без команды спортивного судьи.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) удержание результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Нормативы уровня физической подготовки комплекса ГТО

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ I СТУПЕНЬ 1*-2 КЛАССЫ (7-8 лет)

Виды испытаний и нормы

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень	Бронзов ый уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	10,2	9,8	9,1	10,7	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,8	6,3	6,0	7,0	6,5	6,1
2.	Бег 1000 м	Без учета времени					
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,12	1,15	1,18	1,10	1,13	1,16
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол- во попаданий) 5 попыток	2	3	4	2	3	4
5.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	7	9	11	6	8	10
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу	9	12	15	8	11	13
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцам и рук пол	достать пальцам и рук пол	достать ладонями пол	достать пальцам и рук пол	достать пальцам и рук пол	достать ладоням и пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.)	9,00	8,30	8,00	9,30	9,00	8,30
	или Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний в возрастной группе:		9	9	9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		5	6	7	5	6	7

**1* - в первых классах школьники знакомятся с видами испытаний но
нормы не сдают**

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
II СТУПЕНЬ
3-4 КЛАССЫ (9-10 лет)**

Виды испытаний и нормы.

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый уровень	серебря -ный уровень	золотой уровень	Бронзов ый уровень	серебря -ный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,3	5,9	5,6	6,8	6,3	5,9
	Бег 1000 м	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	2,60 1,15	3,00 1,30	3,40 1,60	2,20 1,15	2,60 1,25	3,00 1,50
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	27	32	13	15	17
5.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	8	10	12	7	9	11
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	10	13	16	9	12	14
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальца ми рук пол	достать пальца ми рук пол	достать ладонями пол	достать пальца ми рук пол	достать пальца ми рук пол	достать ладоня ми пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	8,20 без учета времен и	7,45 без учета времен и	7,00 без учета времени	9,00 без учета времен и	8,30 без учета времен и	7,30 без учета времен и
9.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний в возрастной группе:		9	9	9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		5	6	7	5	6	7

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
III СТУПЕНЬ
5-7 КЛАССЫ (11-13 лет)

Виды испытаний и нормы.

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень	Бронзовый уровень	серебряный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 60м (сек.)	10,8	10,3	9,8	11,2	10,4	10,00
	Бег 1000 м (мальчики) 500 м (девочки) (мин.)или Бег 3000 м	5,00 без учета времени	4,30 без учета времени	4,10 без учета времени	3,00 без учета времени	2,50 без учета времени	2,15 без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,10 1,55	3,50 1,70	3,80 1,90	2,50 1,55	2,70 1,60	3,00 1,70
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	25	28	34	14	18	22
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	6	8	9	9	11	17
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	11	15	20	7	8	14
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальца ми рук пол	достать пальца ми рук пол	достать ладонями пол	достать пальца ми рук пол	достать пальца ми рук пол	достать ладоня ми пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.) или Лыжные гонки 2 км	14,10 без учета времени	13,40 без учета времени	13,00 без учета времени	15,00 без учета времени	14,30 без учета времени	14,00 без учета времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	25	25	50	25	25	50
10	Стрельба из пневматической винтовки из положени сидя или стоя с опорой логтей на стол или стойку (10 м) очки	10	15	20	10	15	20
Количество видов испытаний в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	7	8	6	7	8

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
IV СТУПЕНЬ
8-9 КЛАССЫ (14-15 лет)

Виды испытаний и нормы.

№ пп	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый уровень	серебря -ный уровень	золотой уровень	Бронзов ый уровень	серебря -ный уровень	золотой уровень
1.	Бег с высокого старта 60м (сек.)	10,0	9,2	8,5	10,8	10,2	9,4
	Бег 2000 м (мин.) или Бег 3000 м	10,15	9,45	9,00	11,40	11,10	10,30
		без учета времен и	без учета времен и	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времен и
3.	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (м)	3,30 175	3,80 190	4,30 2,10	2,80 1,55	3,00 1,65	3,30 180
4.	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	40	18	21	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	7	9	11	11	19	22
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа на полу (кол-во)	15	20	25	10	15	20
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальца ми рук пол	достать пальца ми рук пол	достать ладоням и пол	достать пальцам и рук пол	достать пальцам и рук пол	достать ладоня ми пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,10 без учета времен и	17,00 без учета времен и	16,00 без учета времени	22, 00 без учета времени	20,30 без учета времени	19,30 без учета времен и
9.	Плавание без учёта времени (м)	50	50	50	50	50	50
10	Стрельба из пневматической винтовки из положени сидя или стоя с опорой логтей на стол или стойку (10 м) очки	15	20	25	15	20	25
	Количество видов испытаний в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Необходимо выполнить нормативов для получения значка	6	7	8	6	7	8