

На основании приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 25.05.2018г №375 « О реализации мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», приказа УО 08.11.2018г №1045 17 ноября 2018 в спортивном зале МБОУ АСОШ №2 прошел Фестиваль Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(ГТО) среди обучающихся 5-6 классов. Для того чтобы ребята смогли сдать нормативы была проделана большая подготовительная работа:

1. Учителя физической культуры , работающие в 5-6 классах: Максимова Н.Е., Иванов А.В., Фатун П.П. ознакомили обучающихся с нормативами комплекса ГТО 3 ступени
2. Классные руководители провели работу с родителями обучающихся по организации участия в Фестивале

17 ноября 68 обучающихся 5-6 классов собрались в спортивном зале для участия в Фестивале ГТО. Каждому из них было интересно, получится ли у них сдать нормативы?

Учителя Фатун Павел Петрович, Иванов Алексей Владимирович, Максимова Наталья Евгеньевна, Ступникова Жанна Евгеньевна и Баранова Елена Валерьевна с 9.00 до 12.00 принимали нормативы. Все обучающиеся справились с нормативами по – разному, протоколы будут обработаны и отправлены в Управление образованием до 23.11.2018

После обработки протоколов, учащиеся узнают свои результаты в личных кабинетах на сайте «ГТО».

### **Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 ступень)**

Нормативы ВФСК ГТО для детей (школьников 11 и 12 лет),

| № п/п                                | Упражнение  | Мальчики       |                   |                | Девочки           |                |                   |
|--------------------------------------|---|----------------|-------------------|----------------|-------------------|----------------|-------------------|
|                                      |   | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок |
| <b>Обязательные испытания(тесты)</b> |   |                |                   |                |                   |                |                   |
| 1.                                   | Бег на 30 м (сек)   | 5,1            | 5,5               | 5,7            | 5,3               | 5,8            | 6.0               |
| 2.                                   | Бег на 1500м (мин, сек)                                     | 6:50           | 8:05              | 8:20           | 7:14              | 8:29           | 8:55              |
| 3.                                   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)    | 7              | 4                 | 3              | -                 | -              | -                 |
| 4.                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) |                |                   |                | 14                | 9              | 7                 |
| <b>Испытания (тесты) на выбор</b>    |   |                |                   |                |                   |                |                   |
| 5.                                   | Челночный бег 3x10м(сек)                                    | 7,9            | 8,7               | 9,0            | 8,2               | 9,1            | 9,4               |
| 6.                                   | Прыжок в длину с места (см)                                 | 180            | 160               | 150            | 165               | 145            | 135               |
| 7.                                   | Поднимание туловища из положения лежа на                    | 46             | 36                | 32             | 40                | 30             | 28                |

|    |                                   |    |    |    |    |    |    |
|----|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|
|    | спине(кол-во раз за 1 мин)        |    |    |    |    |    |    |
| 8. | Метания мяча весом 150 г (метров) | 33 | 26 | 24 | 22 | 18 | 16 |

### УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

| Условие  | МАЛЬЧИКИ       |                   |                  | ДЕВОЧКИ        |                   |                  |
|--|----------------|-------------------|------------------|----------------|-------------------|------------------|
|  | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок | золотой значок | серебряный значок | бронзовый значок |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО" | 8              | 7                 | 7                | 8              | 7                 | 7                |

