**Положение**

о проведении СТК ГТЗО среди учащихся 1-9

классов МБОУ «Благовещенская основная общеобразовательная школа»

**1. Цели и задачи:**

- популяризация СТК ГТЗО среди школьников,

- выявление сильнейших,

- привлечение учащихся к систематическим занятиям по физической

культуре.

**2. Сроки и место проведения:**

Соревнования проводятся в спортивном зале школы декабрь.

1. **Руководство проведением соревнований:**

Общее руководство организацией соревнований осуществляет

учителя физической культуры, коллектив спортивного клуба «Юный Олимпиец».

**4. Участники соревнований:**

К участию в СТК ГТЗО допускаются учащиеся 1-9 классов,

относящиеся к основной медицинской группе.

1. **Программа соревнований:**

1-9 класс – челночный бег 3х10м с кубиками

1-9 класс – прыжок в длину с места

1-9 класс – наклон вперед с прямыми ногами

1-2 класс – метание мяча в цель с 6-ти метров

3-9 класс (мальчики) – подтягивание на высокой перекладине

3-9 класс – поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы

1. **Определение победителя:**

Учащиеся считаются победителем в этапе СТК ГТЗО показавшие во всех испытаниях норматив «Отлично». (см. таблицу)

1. **Награждение:**

Учащиеся выполнившие нормы этапа ГТЗО на «Отлично» награждаются сладким призом и имеют право выступать на муниципальном уровне.

**I ступень**

**1-2-й классы (6-8 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
| диплом  (хорошо) | диплом  отличника | диплом  (хорошо) | диплом  отличника |
|  | Челночный бег:  3 раза×10 м (с) | 9,5 | 9,1 | 10,1 | 9,7 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 165 | 140 | 155 |
|  | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (попаданий, раз) | 3 | 4 | 3 | 4 |
|  | Наклон стоя вперед с прямыми ногами (раз) | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |

**II ступень**

**3-4-й классы (9-10 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
| диплом  (хорошо) | диплом  отличника | диплом  (хорошо) | диплом  отличника |
|  | Челночный бег:  3 раза ×10 м (с) | 9,0 | 8,6 | 9,5 | 9,1 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 185 | 145 | 170 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 2 | 4 | - | - |
|  | Наклон стоя вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз) | 15 | 20 | 10 | 15 |

**III ступень**

**5-7-й классы (11-13 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
| диплом  (хорошо) | диплом  отличника | диплом  (хорошо) | диплом  отличника |
|  | Челночный бег:  3 раза ×10 м (с) | 8,6 | 8,3 | 9,0 | 8,7 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 190 | 155 | 170 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 8 | - | - |
|  | Наклон стоя вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | 22 | 26 | 20 | 22 |

**IV ступень**

**8-9-й классы (14-15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | Мальчики | | Девочки | |
| диплом  (хорошо) | диплом  отличника | диплом  (хорошо) | диплом  отличника |
|  | Челночный бег:  3 раза × 10 м (с) | 8,0 | 7,7 | 8,8 | 8,5 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 220 | 170 | 180 |
|  | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 8 | 10 | - | - |
|  | Наклон стоя вперед с прямыми ногами | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол | Достать пальцами пол | Достать ладонями пол |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой | 26 | 28 | 22 | 24 |