

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 п. ПАНГОДЫ»**

**План сдачи норм ГТО на 2015/2016 учебный год**

Этапы	Сроки	Предоставление информации в Департамент образования Надымского района
1 этап (начальный)	Январь – февраль 2016г.	До 5 числа каждого месяца
2 этап (промежуточный)	Март-апрель 2016г.	До 5 числа каждого месяца

**План сдачи норм ГТО на 2016-2017 год**

1 этап (начальный)	Сентябрь - октябрь -2016г.	До 5 числа каждого месяца
2 этап (промежуточный)	Январь - март 2017 г.	До 5 числа каждого месяца
3 этап (заключительный)	Апрель – май 2017г.	До 5 числа каждого месяца

**План сдачи норм ГТО на 2017-2018 год**

1 этап (начальный)	Сентябрь - октябрь -2017г.	До 5 числа каждого месяца
3 этап (промежуточный)	Январь - март 2018 г.	До 5 числа каждого месяца
4 этап (заключительный)	Апрель – май 2018г.	До 5 числа каждого месяца

**Выполнение нормативов по сессиям**

**I степень (возрастная группа от 6 до 8 лет)**

Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Челночный бег 3*10 м (с) или бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Смешанное передвижение (1 км)	Плавание без учета времени (м)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)
----------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

### II ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет)

Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Бег на 1 км (мин, с)	Плавание без учета времени (м)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с), бег на лыжах на 2 км (мин, с) или кросс на 2 км по пересеченной местности
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Метание мяча весом 150 г (м)

### III ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет)

Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Бег на 1,5 км (мин, с) или на 2 км (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м

	Метание мяча весом 150 г (м)
	Туристский поход с проверкой туристских навыков

#### IV ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет)

Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)
	Метание мяча весом 150 г (м)
	Туристский поход с проверкой туристских навыков

#### V ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

Обязательные испытания (тесты)	Испытания (тесты) по выбору
Бег 100 м (с)	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	Плавание 50 м (мин, с)
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или

<p>рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</p>	<p>кросс на 5 км по пересеченной местности</p>
	<p>Поднимания туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</p>
	<p>Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя ил стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)</p>
<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)</p>	<p>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)</p>