Родительское собрание

# Тема: Нормы ГТО

# Цель: познакомить с нормами ГТО и привлечь учащихся к сдаче нормативов

# Оснащение: листы ознакомление с результатами пробной сдачи ГТО.

#  Презентация с фотографиями со спортивного праздника «День здоровья»

# На столе перед родителями результаты учащихся в рамках пробных сдач ГТО во время «Дня здоровья»

#  Через год наши дети станут выпускниками. Им предстоит сдача ОГЭ, а еще через два года ЕГЭ. Предстоит выбор будущей профессии, а следовательно выбор ВУЗа и поступление. Темой сегодняшнего родительского собрания я выбрала «Нормы ГТО». Вроде далекая и неактуальная тема, но это не так.

# Во-первых, экзамены всегда стресс и дополнительная нагрузка. Во- вторых, значок ГТО с этого года дает дополнительные баллы. А главное занятие спортом, которое поможет оторвать наших детей хоть на какое-то время от компьютера.

Проведенное анкетирование показало, что значительную часть времени учащиеся проводят за компьютерами и в телефонах. Лишь три человека систематически занимаются спортом. Еще двое периодически находят время для активного отдыха. Современная молодежь большую часть своего внимания уделяет современным информационным технологиям, тратя на это занятие слишком много времени. И 13-15 лет – это тот возраст, когда больше всего хочется поиграть в компьютерные игры, посидеть в социальных сетях, поразвлекаться с гаджетами и так далее. И уж меньше всего желания получать значок 4 ступени, нормативы которого достаточно высоки.

Понятно, что первопричиной всех этих проблем является не только лень и отсутствие интереса детей к активным, подвижным играм — по крайней мере, в реальном мире. Вопрос, зачастую, обусловлен запущенностью физической подготовки. В 14 лет ребенок должен уже многое уметь в физическом плане, в противном случае ему просто неинтересно наверстывать. Но в любом случае, чтобы сдать [нормы ГТО](http://gtonorm.ru/) , когда-то необходимо начинать. Так почему бы не сейчас, не сегодня? Самостоятельно  подростку справиться с этой задачей уже будет очень и очень непросто. Идеальным вариантом будет, если родители станут для него не только советчиками, но и примером. И семья станет дружнее, и здоровье — если не прибавится, то не убудет уж точно.

#  Хочу познакомить вас с нормами ГТО для наших детей. И провести в ближайшее время спортивный день и совместной сдачи норм ГТО.

# 4 ступень ГТО 2017 — для 13-15 лет

| **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 4 СТУПЕНЬ (ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ)** |
| --- |
|  | — бронзовый значок |  | — серебряный значок |  | — золотой значок |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 13-15 лет |
| Мальчики | Девочки |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км (мин., сек.) | Без учета времени | — | — | — |
| 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. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладонями | Пальцами | Ладонями |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | 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 |
| 9. | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | 0.43 | Без учета | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневмати-ческой 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 стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | на дистанцию 10 км |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 12 |
| 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 |

<http://gtonorm.ru/4-stupen-dlya-shkolnikov-13-15-let.html>