

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

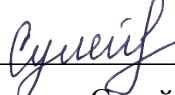
МКУ "Отдел образования Администрации муниципального района

Архангельский район Республики Башкортостан

МОБУ СОШ с. Валентиновка

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла МОБУ
СОШ с. Валентиновка


Сулейманова М.М.
Приказ №1
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Воробьева А.Р.
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Панина А.А.
Приказ №99 от «01»
сентября 2025 г.

Рабочая программа

По внеурочной деятельности «Игровое ГТО»

8- 9 класс

Для детей с ограниченными возможностями здоровья (по типу 7.2)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа дополнительного образования «Игровое ГТО» составлена для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья - с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного санитарного врача России от 29.12.2010 года №189, зарегистрированное в Минюсте России 03.03.2011 №189), с изменениями от 24.11.2015 года.
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 1726-р от 04.09.2014 года «Концепция развития дополнительного образования детей»
7. Образовательная программа дополнительного образования
8. Положение о дополнительном образовании МОУ СОШ 30
9. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Характеристика учащихся с ОВЗ

Для данных обучающихся характерно нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость, повышенная двигательная и речевая активность. Нарушение восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве. Особенность памяти детей ОВЗ заключается в том, что они значительно лучше запоминают наглядный материал (неречевой), чем вербальный. Таким обучающимся бывает очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо. Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается и системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.

Внимание рассеянное, неустойчивое. На уроках могут заниматься посторонними делами, например, наблюдать за другими учениками класса. С трудом переключаются с одного вида деятельности на другой. На уроке работает в замедленном темпе. Медленно усваивает все новое, лишь после многократного повторения. Словарный запас бедный. Навыки самообслуживания у таких детей сформированы. Отношение к своим удачам или неудачам безразличное.

Поэтому необходима следующая коррекционно-развивающая работа:

- ~ учет психофизических и личностных особенностей ребенка;
- ~ смена видов деятельности каждые 15 минут с целью предупреждения утомляемости и охранного торможения;
- ~ соблюдение принципа от простого к сложному;
- ~ учет темпа деятельности ребенка;
- ~ индивидуальный подход;
- ~ освобождение от контрольных срезов.

Программа по «Игровое ГТО», направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых

явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Срок реализации:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

- *дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- *формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- *выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- *углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- *воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- *выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- *формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- *воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- *содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
образовательной программы внеурочной деятельности
«ИГРОВОЕ ГТО»

Цель: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Категория учащихся: 6-9 классы

Сроки обучения: 136 часов

Режим занятий: 1 час в неделю

2. Тематический план программы

		6к	7к	8к	8к	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4		4	
2.	Бег на короткие дистанции	5	5	5	5		20		20
3.	Бег на длинные дистанции	5	5	5	5		20		20
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	5	5	5	5		20		20
5.	Метание мяча 150г (м)	6	6	6	6		24		24
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	2	2	2	2		8		8
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	3	3	3	3		12		12
8.	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	6	6	6	6		24		24
9.	Контрольные испытания	1	1	1	1		4		4
	Итого часов:	34	34	34	34	4	132	4	132

Учебно-тематическое планирование 6-9 класс

Календарно-тематический план 6-9 класс

7-8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Форма занятий	Дата план	Дата факт
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.		Урок «открытия» нового знания;	2.09	2.09
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1	Комбинированный	9.09	9.09
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО ТестированиеБег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1	Контрольный	16.09	16.09
4	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Комбинированный Контроль ный	23.09	23.09
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1		30.09	30.09

6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Комбинированный	7.10	7.10
7	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1	Контроль ный	14.10	14.10
8	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Комбинированный	21.10	21.10
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Комбинированный	28.10	27.10
10	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Комбинированный	11.11	11.11
11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	Комбинированный	18.11	18.11
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Контроль ный	25.11	25.11
13	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1	Комбинированный	2.12	2.12

14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	Комбинированный	9.12	9.12
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	Комбинированный	16.12	16.12
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	Комбинированный	23.12	23.12
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	Контрольный	30.12	30.12
18	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	Контрольный	13.01	13.01
19	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1	Комбинированный	20.01	20.01
20	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Комбинированный	27.01	27.01
21	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.	1	Комбинированный	3.02	3.02
22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1	Комбинированный	10.02	10.02
23	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	Комбинированный	17.02	17.02
24	ГТО . Висы и развитие координации.	1	Комбинированный	3.03	3.03
25	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1	Комбинированный	10.03	10.03
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	Комбинированный	17.03	17.03

27	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный	7.04	7.04
28	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1	Комбинированный	14.04	14.04
29	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	Комбинированный	21.04	21.04
30	ГТО Тестирование - челночный бег 3х10 м.	1	Контрольный	28.04	28.04
31	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	Контрольный	5.05	5.05
32	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1	Комбинированный	12.05	12.05
33	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Комбинированный	19.05	19.05
34	ГТО. Бег на 1500м	1	Комбинированный	26.05	25.05

9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Форма занятий	Дата план	Дата факт
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.		Урок «открытия» нового знания;	2.09	2.09

2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1	Комбинированный	9.09	9.09
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1	Контрольный	16.09	16.09
4	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1	Комбинированный Контроль ный	23.09	23.09
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность	1		30.09	30.09

6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	Комбинированный	7.10	7.10
7	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1	Контроль ный	14.10	14.10
8	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Комбинированный	21.10	21.10
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1	Комбинированный	28.10	27.10
10	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1	Комбинированный	11.11	11.11

11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1	Комбинированный	18.11	18.11
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Контроль ный	25.11	25.11
13	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.	1	Комбинированный	2.12	2.12
14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	Комбинированный	9.12	9.12
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.	1	Комбинированный	16.12	16.12

16	ГТО.Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	Комбинированный	23.12	23.12
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	Контрольный	30.12	30.12
18	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	Контрольный	13.01	13.01
19	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.	1	Комбинированный	20.01	20.01
20	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Комбинированный	27.01	27.01
21	Опорный прыжок развитие прыгучести.Эстафеты.	1	Комбинированный	3.02	3.02

22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.	1	Комбинированный	10.02	10.02
23	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»	1	Комбинированный	17.02	17.02
24	ГТО . Висы и развитие координации.	1	Комбинированный	3.03	3.03
25	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.	1	Комбинированный	10.03	10.03
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»	1	Комбинированный	17.03	17.03

27	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комбинированный	7.04	7.04
28	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.	1	Комбинированный	14.04	14.04
29	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».	1	Комбинированный	21.04	21.04
30	ГТО. Тестирование- челночный бег 3х10 м.	1	Контрольный	28.04	28.04
31	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.	1	Контрольный	5.05	5.05

32	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.	1	Комбинированный	12.05	12.05
33	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	Комбинированный	19.05	19.05
34	ГТО. Бег на 1500м	1	Комбинированный	26.05	25.05

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различного уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.
6. Примерная программы «Физическая культура» 5 – 9 классы, Москва, «Просвещение». Автор: В.И Лях, 2014 год., составленной на основе ФГОС основного общего образования.
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	9	11	17

	(количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	13	20	25	13	20	25

	стойку, дистанция 5 м						
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
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 (количество раз за 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, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей	15	20	25	15	20	25

	о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	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	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.