

Управление образования администрации Гурьевского муниципального
округа муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»

Принята на заседании
Педагогического совета
«СОШ «11
МАОУ «СОШ №11»
От «__» _____ 20__ г.
Протокол № _____

Утверждаю:
Директор МАОУ
Т.А.Сук
«__» _____ 2022

Программа внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
для подготовки учащихся 1-9 классов
к выполнению нормативов ВФСК ГТО
«Чемпион»

Стартовый уровень:
Возраст обучающихся: с 7 до 15 лет
Срок реализации: с 1 сентября 2022 года

Автор-составитель:
Богатырева Виктория Андреевна

г. Гурьевск

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы.....	4
1.3.1. Учебно-тематический план.....	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.....	10
1.4. Планируемые результаты.....	11

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Формы аттестации/контроля.....	14
2.4. Оценочные материалы.....	15
2.5. Список литературы.....	27

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Данная программа внеурочной деятельности по пропаганде здорового образа жизни и популяризации комплекса ВФСК ГТО «Чемпион» предназначена для учащихся 1-9 классов основной общеобразовательной школы.

При разработке и оформлении программы были учтены требования Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральных Государственных образовательных стандартов, указа Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Постановления Правительства Российской Федерации №540 от 11.06.2014года «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», изменения в соответствии с требованиями на 2018-2021 г. от 19 июля 2017 года приказ №542 Мин.спорта. Нормативы комплекса ВФСК ГТО по возрастным ступеням.

Процесс обучения настоящей программы завершается выполнением комплекса ВФСК ГТО в различных возрастных категориях. Основной формой работы является практическое тренировочное занятие, личностное сопровождение учащегося и его родителей при подготовке к выполнению тестовых испытаний комплекса. Программа рассчитана на 34 годовых часа, 1 раз в неделю с учащимися 1-9 классов с учетом возраста и ступени.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является пропаганда здорового образа жизни и внедрение комплекса ГТО в учебный процесс ОУ и подготовки учащихся к выполнению нормативов ГТО, ознакомления родителей с требованиями комплекса ГТО.

Задачи:

- актуализация знаний учащихся о комплексе ГТО;
- совершенствование техники двигательных действий;
- тренировочные занятия по подготовке к выполнению тестовых испытаний ГТО;
- обучение судейству, техники выполнения упражнений;
- вовлечение как можно большего количества учащихся в здоровый образ жизни.

1.3. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» предназначен для учащихся 1- 9 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры и нормативных требований

комплекса ГТО. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, ступеням комплекса ВФСК ГТО и рассчитана на девять лет обучения. Программа построена на основании современных требований ВФСК ГТО.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» состоит из 8 разделов:

1. История развития комплекса ГТО.
2. Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО.
3. Физическая культура – основа ЗОЖ.
4. Физическая культура – основа личностного роста.
5. Судейство соревнований комплекса ГТО.
6. Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ВФСК ГТО.
7. Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО

(Легкая атлетика, лыжные гонки, кроссовая подготовка, ОФП (гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота), туризм, стрельба, плавание, элементы единоборства)

8. Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении девяти лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о комплексе ГТО, о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех ступеней ГТО, компонентов здоровья, физического развития и совершенствования техники двигательного действия. Подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил выполнения нормативов комплекса ГТО и закономерностей здорового образа жизни;

второй — тренировочный, позволяющий успешно выполнить нормативы и получить Знак ВФСК ГТО на возрастной ступени, что позволяет развитию личностного роста учащегося, его успешности.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» отражает социальную, психологическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной и основной школы.

Фундаментальная форма работы программы – двигательная деятельность (тренировка).

1.3.1. Учебно-тематический план

1 класс – 4 класс

I –II ступень

№	Содержание	Форма	Вид деятельности
1	История развития комплекса ГТО	Беседа	Просмотр фильма
2	Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО	Беседа	Заполнение необходимых документов для сдачи ГТО совместно с родителями, сайт ГТО
3	Посещение Центра тестирования ГТО	Экскурсия	Информационная
4	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
5	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
6	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
7	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
8	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
9	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
10	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие

11	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
12	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО(ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
13	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
14	Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП)	Соревнования	Сдача нормативов
15	Физическая культура – основа ЗОЖ	Беседа	Теоретическое занятие
16	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
17	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
18	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
19	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
20	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
21	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
22	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
23	Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки)	Соревнования	Сдача нормативов
24	Физическая культура – основа личностного роста	Беседа	Теоретическое занятие
25	Основные требования к техническому выполнению	Тренировка	Практическое занятие

	упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)		
26	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
27	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
28	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
29	Судейство соревнований комплекса ГТО	Беседа	Теоретическое занятие
30	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
31	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
32	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
33	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
34	Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов

**5 класс -9 класс
III – V ступени**

№	Содержание	Форма	Вид деятельности
1	История развития комплекса ГТО	Беседа	Просмотр фильма

2	Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО	Беседа	Заполнение необходимых документов для сдачи ГТО совместно с родителями, сайт ГТО
3	Посещение Центра тестирования ГТО	Экскурсия	Информационная
4	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
5	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
6	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
7	Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
8	Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов
9	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Стрельба)	Тренировка	Практическое занятие
10	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
11	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие

12	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Стрельба)	Тренировка	Практическое занятие
13	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (ОФП)	Тренировка	Практическое занятие
14	Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП)	Соревнования	Сдача нормативов
15	Физическая культура – основа ЗОЖ	Беседа	Теоретическое занятие
16	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
17	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
18	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
19	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
20	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Туризм, стрельба)	Тренировка	Практическое занятие
21	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки	Тренировка	Практическое занятие
22	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки)	Тренировка	Практическое занятие
23	Сдача тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки)	Соревнования	Сдача нормативов
24	Физическая культура – основа личностного роста	Беседа	Теоретическое занятие

25	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
26	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм)	Тренировка	Практическое занятие
27	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
28	Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
29	Судейство соревнований комплекса ГТО	Беседа	Теоретическое занятие
30	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
31	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
32	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
33	Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика)	Тренировка	Практическое занятие
34	Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика)	Соревнования	Сдача нормативов

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

1.4. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на выполнения нормативов ГТО, соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя и самостоятельно самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности при выполнении нормативов ГТО самостоятельно или с помощью учителя.
- **Проговаривать** и пристраивать последовательность действий при выполнении нормативов ГТО.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала ступени ВФСК ГТО.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятие.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания тренировочных достижений (Ведение Дневника ВФСК ГТО).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** на сайте и личном кабинете ВФСК ГТО.
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя нормативы ВФСК ГТО, свой жизненный опыт и информацию, полученную в Центре тестирования.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результатах промежуточных испытаний ВФСК ГТО.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служат нормативы ВФСК ГТО и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (Личная заявка на участие в ВФСК ГТО).
- **Слушать и понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения при выполнении нормативов ВФСК ГТО и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения тренировочных занятий).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимся необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к физическому развитию и самосовершенствованию, к собственному здоровью во всем его проявлениях.

- учащиеся приобретут знания и умения к требованиям выполнения тестовых испытаний ВФСК ГТО;
- овладеют техникой выполнения двигательных действий тестовых испытаний ВФСК ГТО;
- учащиеся смогут планировать собственную подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- получают знак «ВФСК ГТО --- ступени»;
- проводить мониторинг результативности выполнения тестовых испытаний комплекса ВФСК ГТО (Ведение «Дневника ВФСК ГТО»).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока (45 минут) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Начало занятий – 1 сентября учебного года. Окончание занятий – 31 мая учебного года.

2.2. Условия реализации программы

Место проведения : спортивная площадка, спортивный зал, кабинет для проведения теории, компьютер, интерактивная доска.

Инвентарь:

- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Лыжи, палки;
- Секундомер;
- Маты;

1.5. Формы аттестации/контроля

- Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства Sports Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка Организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях,
- Осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):
- Промежуточная аттестация проводится в форме спортивного праздника « ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»
- Для фиксации результатов по тестированию к проведению праздника привлекаются классные руководители.

1.6. Оценочные материалы

1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
		Уровень сложности	

		Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия	Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком	110	120	140	105	115	135

	двумя ногами (см)						
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия	Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6

	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия	Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40

9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия	Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+4	+6	+11	+5	+8	+15

	скамье (от уровня скамьи - см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25

	стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия	Бронзо вый знак отличи я	Серебр яный знак отличи я	Золото й знак отлич ия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0

	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [количество раз]	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или	15	20	25	15	20	25

	стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7

2.6. Список литературы

Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-

Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-