

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЛИДЕР»  
ул. 40-летия Октября, д. 21, г. Челябинск, 454007,  
тел. 8(351)-775-59-50 e-mail: Lider174@mail.ru**

Согласовано:  
на заседании Педагогического совета  
ЧОУ СОШ «Лидер»,  
Протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждаю:  
Директор ЧОУ СОШ «Лидер»  
\_\_\_\_\_ О.С. Данилюкова  
Приказ №\_\_115\_ 29.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Подготовка к сдаче норм ГТО»**

срок реализации: 5 лет

**Челябинск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

*Цель* курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Основные задачи* курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион),

региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**

Согласно учебному плану ЧОУ СОШ «Лидер» на внеурочную деятельность «Подготовка к сдаче норм ГТО» отводится 170 часов (из расчёта 1 учебный час в неделю) для учащихся 5–9 классов. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 34 часа за учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы – 5 лет.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО»**

#### **Личностные универсальные учебные действия**

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;
- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,

- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;
- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;
- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;
- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение истории, культурных и исторических памятников;
- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;
- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

*В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:*

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;
- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;
- готовность к выбору профильного образования;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- *целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;*
- *самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;*
- *планировать пути достижения целей;*

- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;
- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- построению жизненных планов во временной перспективе.
- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;
- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;
- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;
- осуществлять познавательную рефлексия в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;
- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;
- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- владеть основами коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;
- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;



*- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

## **Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится:*

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;
- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

*Выпускник получит возможность научиться:*

- основам рефлексивного чтения;*
- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;*
- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*
- организовывать исследование с целью проверки гипотез;*
- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.*

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5 класс (34 часа)

| <i>№</i> | <i>Тема</i>        | <i>Количество часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i>  |
|----------|--------------------|-------------------------|---|
| 1        | Бег                | 11                      | Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег с ускорением с максимальной скоростью |
| 2        | Прыжки в длину     | 6                       | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие прыгучести, специальных прыжковых упражнений                              |
| 3        | Метание мяча       | 7                       | Выполнение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, метание теннисного мяча на дальность                               |
| 4        | Беговые упражнения | 10                      | Выполнение специальных беговых упражнений, чередование бега с ходьбой, бег различными способами                             |
| Всего    |                    | 34                      |   |

### 6 класс (34 часа)

| <i>№</i> | <i>Тема</i>                             | <i>Количество часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i>                                       |
|----------|---|-------------------------|--|
| 1        | Развитие двигательных качеств           | 10                      | Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления      |
| 2        | Развитие скоростно-силовых способностей | 8                       | Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4x10                           |
| 3        | Развитие силовых способностей           | 8                       | Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу |

|       |                                       |    |   |
|-------|---------------------------------------|----|---|
| 4     | Развитие координационных способностей | 8  | Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью |
| Всего |                                       | 34 |   |

### 7 класс (34 часа)

| <i>№</i> | <i>Тема</i>                   | <i>Количество часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i>   |
|----------|-------------------------------|-------------------------|--|
| 1        | Легкая атлетика               | 9                       | Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции |
| 2        | Развитие силовых способностей | 8                       | Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу                           |
| 3        | Лыжная подготовка             | 8                       | Изучение видов лыжных ходов, прохождение дистанции на время.   |
| 4        | Гимнастика                    | 9                       | Изучение строевых приемов, лазанье по канату   |
| Всего    |                               | 34                      |  |

### 8 класс (34 часа)

| <i>№</i> | <i>Тема</i>         | <i>Количество часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i>  |
|----------|---------------------|-------------------------|---|
| 1        | Развитие прыгучести | 8                       | Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести |
| 2        | Гимнастика          | 9                       | Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня                                |
| 3        | Лыжная подготовка   | 8                       | Прохождение дистанции на  |

|   |                               |    |   |
|---|-------------------------------|----|---|
|   |                               |    | время, лыжная эстафета  |
| 4 | Развитие силовых способностей | 9  | Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу |
|   | Всего                         | 34 |   |

### 9 класс (34 часа)

| <i>№</i> | <i>Тема</i>                   | <i>Количество часов</i> | <i>Основные виды деятельности учащихся</i>  |
|----------|-------------------------------|-------------------------|---|
| 1        | Легкая атлетика               | 9                       | Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м        |
| 2        | Развитие силовых способностей | 9                       | Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний |
| 3        | Лыжная подготовка             | 8                       | Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета   |
| 4        | Развитие прыгучести           | 8                       | Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести     |
|          | Всего                         | 34                      |   |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов. - М.: Академия, 2000
2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР - М.: Просвещение, 1988
3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986
6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016
7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013
8. <http://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК ГТО

### **Материально-техническое обеспечение**

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастические брусья, перекладина, канат, обручи, лыжи.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

| <i>№ п/п</i>                          | <i>Виды испытаний<br/>(тесты)</i>                                       | <i>Нормативы</i>          |                            |                         |                           |                            |                         |
|---------------------------------------|---|---------------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|
|                                       |   | <i>Мальчики</i>           |                            |                         | <i>Девочки</i>            |                            |                         |
|                                       |   | <i>Бронзовый<br/>знак</i> | <i>Серебряный<br/>знак</i> | <i>Золотой<br/>знак</i> | <i>Бронзовый<br/>знак</i> | <i>Серебряный<br/>знак</i> | <i>Золотой<br/>знак</i> |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                           |                            |                         |                           |                            |                         |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)   | 11,0                      | 10,8                       | 9,9                     | 11,4                      | 11,2                       | 10,3                    |
| 2.                                    | Бег на 1,5 км<br>(мин, с)   | 8.35                      | 7.55                       | 7.10                    | 8.55                      | 8.35                       | 8.00                    |
|                                       | или на 2 км<br>(мин, с)   | 10.25                     | 10.00                      | 9.30                    | 12.30                     | 12.00                      | 11.30                   |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине (количество раз)         | 3                         | 4                          | 7                       | -                         | -                          | -                       |
|                                       | или подтягивание из виса лежа на<br>низкой перекладине (количество раз) | -                         | -                          | -                       | 9                         | 11                         | 17                      |
|                                       | или сгибание и разгибание рук в<br>упоре лежа на полу (количество раз)  | 12                        | 14                         | 20                      | 7                         | 8                          | 14                      |

|                             |  |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
|-----------------------------|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 4.                          | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу   | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>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  | 13                                 | 20                                 | 25                                 | 13                                 | 20                                 | 25                                 |



|   |  |                                    |    |    |    |    |    |
|---|--|------------------------------------|----|----|----|----|----|
|   | положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или 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)

| № п/п                          | Виды испытаний (тесты)   | Нормативы                 |                           |                      |                           |                           |                           |
|--------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
|                                |  | Мальчики                  |                           |                      | Девочки                   |                           |                           |
|                                |  | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак         | Бронзовый знак            | Серебряный 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<br>(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 пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | 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 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. | Туристский поход с проверкой  | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию |                   |                   |                   |                   |                   |

|   | туристских навыков | 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.