



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия г. Надыма»

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогической
коллегии (педсовет)

Протокол от 24 мая 2021 года №3

Председатель
 В.А.Коробец

Введено в действие приказом
от 31.08.2021 №



СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ «Гимназия г. Надыма»

 Шрамко Ю.В.

17 мая 2021 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании предметного
методического объединения учителей
естественнонаучного направления и
физкультуры

Протокол от 14 мая 2021 г. №5

Руководитель ПМО

 Л.М.Есимханова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивный клуб
«От значка ГТО к золотой медали»»
5-7 классы
на 2021/2022 учебный год

Составители:
Жильников Н.Н.
Глушков А.В.

Рабочая общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «От значка ГТО к золотым медалям!»

Программа для обучающихся 7 классов на 2021-2022 учебный год составлена:

в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

во исполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 (в редакции приказа от 31.12.2015 № 1576);

на основе авторской программы: Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 2 изд. - М.: Просвещение, 2017., Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

РАЗДЕЛ I.

Планируемые результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «От значка ГТО к золотым медалям!»

Разработка программы по подготовке к сдаче норм ГТО обусловлена необходимостью повышения уровня физической подготовленности через внедрение комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций.

Данная программа разработана с целью:

- развития общей физической подготовленности через внедрение в систему физического воспитания школьников комплекса ГТО;
- повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

Программа «От значка ГТО к золотым медалям!» предусматривает широкое использование физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, применение интерактивных технологий, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения гимназистов к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков приобретенных в процессе внеурочных занятий;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении нормативов комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни.

В результате освоения программы «От значка ГТО к золотым медалям!» на занятиях внеурочной деятельности у учащихся формируются универсальные учебные действия:

- воспитание чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение заданий;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- **принцип комплексности**, предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
- **принцип преемственности**, определяющий последовательность изложения программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, рост показателей физической подготовленности;
- **принцип вариативности**, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Программа ориентирована на возрастные группы учащихся 7 классов и имеет общий объем - 68 ч.

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

Знать - что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 4 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Сдать – нормативы 4-ей ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства на бронзовый результат (таблица нормативов, приложение 2).

Критерии эффективности реализации программы

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к изучению и пропаганда занятий физической культурой
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в соревнованиях, сдаче норм комплекса ГТО школьного и городского уровня (таблица нормативов, приложение 2).

РАЗДЕЛ II. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятия образовательно-познавательной направленности

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Влияние занятий туризмом на организм человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Легкая атлетика.

Бег на 30, 60 м. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 30, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м-ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Силовая подготовка:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик». Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Лыжная подготовка.

Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок. Повторный бег на лыжах дистанция 100 м. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Гонка с преследованием», «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета» с этапами 50-80 м без лыжных палок, «Быстрая команда». Эстафеты с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Стрельба из пневматической винтовки (с применением электронного интерактивного тира). Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий необходимых для спуска курка) Выполнение выстрелов по мишени «белый лист». Использование игровых комплектов электронного интерактивного тира.

Туристский поход с проверкой туристических навыков

Укладка рюкзака, установка палатки, обустройство бивака, разведение костра и приготовления пищи, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи) в том числе с использованием туристического оборудования. Правила поведения в лесу и у водоёмов. Правила обращения с опасными предметами. Ориентирование на местности по карте и компасу.

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Баскетбол: Разучивание стойки игрока, перемещение в стойке игрока; ловля и передача мяча в парах на месте, в движении различными способами: от груди, снизу, сверху, из-за головы, от плеча, с подбрасыванием, с отскоком от пола; броски мяча в щит, в корзину. Ведение мяча различными способами. Игры на овладение ловлей и передачей мяча: «Мяч ловцу», «Попади в обруч», «Передал-садись». Ознакомление с правилами игры «Баскетбол», игра по упрощённым правилам в мини-баскетбол.

Волейбол: Передача мяча через сетку в парах различными способами; передача мяча через сетку по зонам, одной рукой от плеча, многократные передачи от стены; подача одной рукой от плеча с линии подачи. Разучивание правил игры «Пионербол», игра.

Мини-футбол: В разделе футбол предполагается обучение упражнениям в парах с мячом, удары по мячу, по воротам. Ознакомление с правилами игры в футбол; игра в футбол по упрощённым

правилам. Подвижные игры по разделам, по выбору детей: «У медведя во бору», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки», «Третий лишний» и др.

Раздел 4. Спортивные мероприятия

«Весёлые старты» проводятся среди детей посещающих спортивно-оздоровительную внеурочную деятельность, сдача норм ГТО (таблица нормативов, приложение 2), спортивные состязания.

Примерный перечень спортивных мероприятий для возможного участия школьников (спортивные состязания):

- Осенний кросс (7 классы)
- Турслет (соревнования по ориентированию, технике пешеходного туризма)
- Лёгкоатлетическая эстафета (7 классы) (согласно плану школьных спортивных мероприятий);
- Мини-футбол (7 классы) (согласно плану школьных спортивных мероприятий);
- волейбол (7 классы) (согласно плану школьных спортивных мероприятий);
- Дни сдачи ГТО 4 ступени (согласно плану-графику районных спортивных мероприятий).

Духовно-нравственное развитие: содержание рабочей программы внеурочной деятельности «От значка ГТО к золотым медалям!» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Используемые технологии, методы и формы: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов ВФСК «ГТО», участие в соревнованиях, днях здоровья. Применяются игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки, используются здоровьесберегающая, информационно-коммуникационная технологии. Формы организации внеурочной образовательной деятельности соответствуют возрастным возможностям школьников.

Каждое занятие по данной программе строится на следующих основных принципах:

- **безопасности.**

С обучающимися проводится инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой, при выполнении различных упражнений, движений.

- **возрастное соответствие, дифференцированный подход.**

В ходе занятия при распределении нагрузки учитываются индивидуальные возможности каждого ребенка.

- **преемственности.**

Каждый следующий этап занятий базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

- **наглядности**

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

РАЗДЕЛ III.

Занятия внеурочной деятельности проходят в спортивном зале, пришкольной территории или лесопарковой зоне в зависимости от погодных условий, с использованием необходимого оборудования и инвентаря. Допустимая наполняемость – 12 человек, максимальная наполняемость – 25 человек. Количество часов в неделю: 2 раза в неделю. Длительность занятий 40 минут, вторая половина дня. Занятия проводятся как в период учебных четвертей, так и в период осенних и весенних каникул.

Распределение часов по учебным четвертям на 2021-2022 учебный год

Классы	1 четверть + каникулы	2 четверть	3 четверть + каникулы	4 четверть	Итого за учебный год
7	16	16	22	14	68

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

рабочей программы внеурочной деятельности «От значка ГТО к золотой медали» для 7 классов

№ п/п	Темы и разделы занятий	Количество часов			Характеристика основных видов деятельности
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Основы знаний 3 часа					
1.1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1		1	Ознакомление с правилами поведения во время подвижных игр с предметами и без предметов
1.2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1		1	
1.3	Туризм	1		1	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. 44 часа					
2.1	Легкая атлетика		10	10	Организованная двигательная активность, самостоятельное выполнение упражнений.
2.2	Лыжная подготовка		10	10	
2.3	Силовая подготовка		14	14	
2.4	Туризм		10	10	
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность 6 часов					
3.1	Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.		6	6	Отработка игровых приёмов, спортивно-игровая деятельность
Раздел 4. Спортивные мероприятия 12 часов					
4.1	«Весёлые старты»		1	1	Организованная двигательная активность, соревновательная деятельность.
4.2	Сдача норм ГТО.		3	3	
4.3	Спортивные состязания (согласно плану школьных спортивных мероприятий)		8	8	
Всего:		2	66	68	

Приложение 1
к рабочей программе
внеурочной деятельности
«От значка ГТО к золотым медалям!»

1. Литература для учителя:

- 1.1 «Физическая культура». Учебник для 7 классов общеобразовательных учреждений; Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.
- 1.2 «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Составитель В.И.Лях.
- 1.3 «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев.
- 1.4 Поурочные разработки по физической культуре. 7 класс.-М.:ВАКО, 2014.- (в помощь школьному учителю). Патрикеев А.Ю. к УМК «Школа России», соответствующие требованиям ФГОС НОО.
- 1.5 Подвижные игры: 7 классы. А.Ю. Патрикеев – М.: ВАКО, 2007.-176 с.-(Мозаика детского отдыха).
- 1.6 Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов» - М.: Просвещение, 2011.-93 с.: ил. (Работаем по новым стандартам).

2. Учебно-практическое оборудование:

- 2.1 Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- 2.2 Стенка гимнастическая
- 2.3 Эстафетные палочки
- 2.4 Скамейка гимнастическая жесткая
- 2.5 Мячи набивные 2 кг, 3 кг.
- 2.6 Мячи малые теннисные.
- 2.7 Мячи волейбольные.
- 2.8 Мячи баскетбольные.
- 2.9 Мячи футбольные.
- 2.10 Палка гимнастическая
- 2.11 Скакалка
- 2.12 Мат гимнастический
- 2.13 Кегли
- 2.14 Обруч пластиковый
- 2.15 Сетка волейбольная
- 2.16 Лыжные комплекты
- 2.17 Интерактивный тир
- 2.18 Туристическое оборудование
- 2.19 Станок для отжиманий
- 2.20 Дорожка для прыжков в длину
- 2.21 Секундомер

Приложение 2
к рабочей программе
внеурочной деятельности
«От значка ГТО к золотым медалям!»

3. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
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 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (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 90см. (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 с прямыми ногами на	+3	+5	+9	+4	+6	+13

	гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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 пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки) <***>	10	15	20	10	15	20
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний		7	7	8	7	7	8

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия						
--	--	--	--	--	--	--

Приложение 3
к рабочей программе
внеурочной деятельности
«От значка ГТО к золотым медалям!»

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из 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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

