

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской Республики" в лице Администрации муниципального образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской Республики"  
МБОУ Безменшурская ООШ**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Рук. ШМО



Картошкина С.Л.

Протокол № 1

от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педсовете

Протокол № 9

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Безменшурская

ООШ



Кузнецова Т.С.

Приказ № 86

от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Спортивный час»  
для обучающихся 5 – 9 классов**

срок реализации рабочей программы: 5 лет (5-9 класс)

Разработчик: Александрова В.П.  
учитель физической культуры

**Безменшур 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Перечень нормативных актов, регламентирующих разработку рабочей программы учебного предмета курса (в том числе внеурочной деятельности), модуля.**

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24 июня 2023 года;
- Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями от 5 декабря 2022 года;
- Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО) с изменениями от 8 ноября 2022 года;
- Уставом МБОУ Безменшурская ООШ;
- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ Безменшурская ООШ.

Программа по спортивному часу представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по спортивному часу учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по спортивному часу рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по спортивному часу обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по спортивному часу является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по спортивному часу данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по спортивному часу определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по спортивному часу на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и

социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по спортивному часу представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения спортивного часа на уровне основного общего образования, – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

### **Воспитательный потенциал.**

Реализация школьными педагогами **воспитательного потенциала урока** предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим

идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

В соответствии с программой воспитания на учебный год предполагается (смотрите Примечание):

- участие в мероприятиях предметной декады, межпредметной декады, образовательных событиях;
- участие в школьном, муниципальном этапах всероссийских конкурсов, соревнований.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции, подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке, преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики, зимних видов спорта, технических действий спортивных игр, подвижных игр и эстафет.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 6 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. ЗОЖ. Первая помощь при травмах

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», ранее разученные прыжковые упражнения в длину, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Бег на лыжах 1 км или 2 км.

##### Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр, эстафет.

## 7 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Первая помощь при травмах

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### **Способы самостоятельной деятельности.**

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».

Метание малого (теннисного) мяча на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами. Бег на лыжах 2 км

Модуль «Спортивные игры».

Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **8 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Первая помощь при травмах

**Способы самостоятельной деятельности.**

Правила ТБ. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении. Бег на лыжах 2 км или 3 км

Модуль «Спортивные игры».

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Первая помощь при травмах

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила ТБ.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. Бег на лыжах 3 км или 5 км.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО СПОРТИВНОМУ ЧАСУ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках спортивного часа, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на дальность, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

определять характер травм ишибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	1		
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			
Итого по разделу		0.25			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5			
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			
<b>Раздел 3. Спорт</b>					

3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	1		
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			
Итого по разделу		0.25			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5			
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			
<b>Раздел 3. Спорт</b>					

3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	1		
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			
Итого по разделу		0.25			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5			
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			
<b>Раздел 3. Спорт</b>					

3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	1		
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			
Итого по разделу		0.25			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5			
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			
<b>Раздел 3. Спорт</b>					
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация				

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению	0.25	1		
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0.25			
Итого по разделу		0.25			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0,5			
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	14			
2.2	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	2			
<b>Раздел 3. Спорт</b>					
3.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация				

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
5 КЛАСС**

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы	
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1			

	1000м				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода 1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода 1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1

15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			Поле для свободного ввода 1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода 1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода 1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода 1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1	Поле для свободного ввода 1
34	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Поле для свободного ввода 1

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			Поле для свободного ввода1
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			Поле для свободного ввода1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Поле для свободного ввода1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			Поле для

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				свободного ввода1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			Поле для свободного ввода1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			Поле для свободного ввода1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Поле для свободного ввода1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Итоговая контрольная работа.	1	1		Поле для свободного ввода1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	Поле для свободного ввода1
34	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			Поле для свободного ввода1

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			Поле для свободного ввода1
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			Поле для свободного ввода1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			Поле для свободного ввода1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			Поле для свободного ввода1

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			Поле для свободного ввода 1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Поле для свободного ввода 1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Поле для свободного ввода 1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			Поле для свободного ввода 1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			Поле для свободного ввода 1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Поле для свободного ввода 1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Поле для свободного ввода 1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Поле для свободного ввода 1
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Поле для свободного ввода 1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Поле для свободного ввода 1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Поле для свободного ввода 1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			Поле для свободного ввода 1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			Поле для свободного ввода 1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			Поле для свободного ввода 1

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			Поле для свободного ввода 1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода 1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода 1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода 1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			Поле для свободного ввода 1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			Поле для свободного ввода 1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Контрольная работа	1	1		Поле для свободного ввода 1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			Поле для свободного ввода 1
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			Поле для свободного ввода 1

### 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1			Поле для

	спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах				свободного ввода1
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			Поле для свободного ввода1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			Поле для свободного ввода1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			Поле для свободного ввода1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			Поле для свободного ввода1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Поле для свободного ввода1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Поле для свободного ввода1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			Поле для свободного ввода1

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			Поле для свободного ввода1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Поле для свободного ввода1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Поле для свободного ввода1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Поле для свободного ввода1
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Поле для свободного ввода1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Поле для свободного ввода1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Поле для свободного ввода1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			Поле для свободного ввода1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			Поле для свободного ввода1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			Поле для свободного ввода1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			Поле для свободного ввода1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			Поле для свободного ввода1

	разгибание рук в упоре лежа на полу				
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Поле для свободного ввода 1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Итоговая контрольная работа.	1	1		Поле для свободного ввода 1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			Поле для свободного ввода 1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			Поле для свободного ввода 1

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			Поле для свободного ввода 1
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м,	1			

	60м или 100м				
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			Поле для свободного ввода1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			Поле для свободного ввода1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			Поле для свободного ввода1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			Поле для свободного ввода1
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Поле для свободного ввода1
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			Поле для свободного ввода1

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			Поле для свободного ввода1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			Поле для свободного ввода1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Поле для свободного ввода1
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			Поле для свободного ввода1
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Поле для свободного ввода1
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Поле для свободного ввода1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Поле для свободного ввода1
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Поле для свободного ввода1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			Поле для свободного ввода1
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			Поле для свободного ввода1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1			Поле для

	(пневматика или электронное оружие)				свободного ввода 1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			Поле для свободного ввода 1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода 1
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			Поле для свободного ввода 1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжков в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжков в длину с разбега	1			Поле для свободного ввода 1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м	1			Поле для свободного ввода 1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м Итоговая контрольная работа.	1	1		Поле для свободного ввода 1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			Поле для свободного ввода 1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			Поле для свободного ввода 1
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (Ю); на низкой (д)	1			Поле для свободного ввода 1
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			Поле для свободного ввода 1

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

-www.edu.ru

- www.school.edu.ru

<http://www.libsport.ru/>

shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy/dist-ob-fizk-5-9.html

<http://fizkultura-na5.ru/>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Скамья гимнастическая

Секундомер

Сигнальные флажки

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса мячей

Рулетка измерительная(10м, 5 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Сигнальные конусы

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

**Нормативы испытаний (тестов)**

**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

## ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п / п	Наименование испытания (теста)	Норматив						Физические качества, прик- ладные навыки и
		Мальчи ки			Девоч ки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5, 9	5 , 3	6,5	6,1	5,5	Скоростн ые
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:4 0	6:1 2	5:0 3	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10: 15	8:1 0	7:1 9	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:4 5	19: 25	17: 10	14: 45	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	2 1	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	2 2	5	7	13	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+ 2	+ 4	+ 8	+3	+5	+1 1	Гибкость

## ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п / п	Наименование испытания (теста)	Нормати вы						Физические качества, при- кладные навыки и
			 Мальч ики			 Девоч ки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9, 7	9, 2	8 , 4	1 0, 1	9, 4	8, 6	<b>Координационн ые</b>
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	1 2 8	1 4 2	162	1 1 8	1 3 2	1 5 2	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	2 6	3 3	4 3	2 3	2 8	3 7	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	1 8	2 2	2 8	1 2	1 5	2 0	<b>Прикладные</b>
	Плавание на 50 м (мин, с)	3: 0 0	2: 2 7	2:18	3: 0 0	2: 3 0	2: 2 0	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний								

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
--	---	---	---	---	---	---	--

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п / п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и
		Мальчик 			Девочк 			
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5 8	5 4	5,0	6,1	5 7	5, 2	<b>Скоростные</b>
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10, 7	9, 9	
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:1 5	7:03	<b>Выносливость</b>
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:1 5	15:2 0	14:2 0	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:4 5	21:3 0	19:4 0	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1 0	1 6	2 4	8	1 2	1 8	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1 2	1 8	2 9	6	9	1 5	

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+	+	+	+4	+	+	Гибкость
		3	5	9		6	13	

### ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п / п	Наименование испытания (теста)	Нормати вы						Физические качества, прик- ладные навыки и
			 Мальч ики			 Девоч ки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8, 5	7,7	9, 6	8,9	8, 0	Коорди на-
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	1 6 2	183	1 3 2	147	1 6 7	Скоростно-силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	3 7	4 7	2 7	3 1	4 1	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	2 7	3 4	1 5	1 9	2 3	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1: 1 8	0:5 8	1: 3 8	1:23	1: 0 3	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	1 5	2 0	9	1 5	2 0	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	2 0	2 5	1 0	2 0	2 5	

	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п / п	Наименование испытания (теста)	Норматив ы						Физические качества, прик- ладные навыки и
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5 0	4,6	5,7	5,3	4,9	<b>Скоростные</b>
	Бег на 60 м (с)	9,7	9 1	8,1	10, 8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10: 10	9:27	8:0 0	12: 40	11:27	9:5 5	<b>Выносливость</b>
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19: 15	17:1 5	16: 05	22: 55	20:25	19: 05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16: 55	15:4 5	14: 10	19: 55	18:05	16: 40	
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	

3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	и л а
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

### ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Норматив						Физические качества, прикладные навыки и
			Юнош и		Ы	Девушк и		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7 7	7 1	9,1	8,7	7,9	Координационные
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно-силовые
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладн
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с	18	2	3	18	25	30	

	диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»		5	0				
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ые

