**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Тинская школа-интернат»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

**«Готовимся сдавать ГТО»**

**5,6,7,8-9 классов**

**на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Лебедева Э.С.

учитель физической культуры

**п. Тинской,**

**2024 г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Готовимся сдавать ГТО» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Тинская школа-интернат» и предназначена для учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1).

Программа предназначена для организации внеурочной деятельности школьников, направлена на развитие и становление ребенка как личность. Реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для учащихся 5-9 классов. Она направлена на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Программа по внеурочной деятельности **«**Готовимся сдавать ГТО» разработана с учётом уровня развития и потенциальных познавательных возможностей обучающихся, актуальных задач воспитания, этнических, социально-экономических особенностей, запросов субъектов образовательного процесса на основе системно-деятельностного и культурно-исторического подходов, коррекции развития и социализации обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их возрастных и психофизических особенностей, а также условий, необходимых для развития их личностных качеств.

**Цель внеурочной деятельности:** Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта иформирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации учащегося в свободное от учёбы время. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов, учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с формированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую,практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

**Задачи внеурочной деятельности:**

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности учащегося.

2. Включение учащегося в разностороннюю деятельность.

3. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

4. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами в решении общих проблем.

5. Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата.

6. Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура) - для формирования здорового образа жизни.

7. Создание условий для эффективной реализации основных целевых образовательных программ различного уровня, реализуемых во внеурочное время.

8. Углубление содержания, форм и методов занятости, учащихся в свободное от учёбы время.

**Принципы программы:**

**-** Включение учащегося в активную деятельность.

- Доступность и наглядность.

- Связь теории с практикой.

-Учёт возрастных особенностей.

**-**Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

**Цель программы:** формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

**Задачи программы:**

Образовательные:

• формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

• обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;

• привитие детям элементарных гигиенических навыков (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т. д.);

Воспитательные:

• желание быть здоровым душой и телом;

• выработать привычку использовать полученные знания в повседневной жизни;

Развивающие:

• расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

• формирование позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**Межпредметная связь**

Межпредметные связи осуществляются с такими дисциплинами, как:

- русский язык и чтение (развитие речевого содержания, высокой культуры речи)

- естествознание и география (человек и его взаимоотношения с окружающей средой)

- основы социального мира (обогащает представление об окружающем мире)

- изобразительное искусство и музыка (дает возможность выразить свои эмоции и чувства).

**Планируемые личностные и предметные результаты освоения программы**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

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

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

**Содержание программы**

Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей развития учащихся 5, 6, 7, 8-9 классов, уровня их знаний и умений.

Порядок прохождения программы и планирование количества часов – 1час в две недели, 17 часов в год. При тематическом планировании учитываются потребности и учебно - воспитательная работа в школе.

На весь курс программы отводится 17 часов в 5 классе, 17 часов в 6 классе, 7 классе, 8-9 классе.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 5 класс** | **Кол-во часов** |
| Физические качества, техника безопасности на занятиях | 2 |
| Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях | 6 |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 7 |
| Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях | 2 |
| **Всего** | **17 ч** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 6 класс** | **Кол-во часов** |
| Физические качества, техника безопасности на занятиях | 2 |
| Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях | 6 |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 7 |
| Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях | 2 |
| **Всего** | **17 ч** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 7-8 класс** | **Кол-во часов** |
| Теория ВФСК «ГТО» | 1 |
| Упражнения для развития координационных способностей | 5 |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 9 |
| Соревнования | 2 |
| **Всего** | **17 ч** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс** | **Кол-во часов** |
| Теория ВФСК «ГТО» | 2 |
| Упражнения для развития координационных способностей | 5 |
| Развитие силовых и скоростно-силовых способностей | 7 |
| Соревнования | 3 |
| **Всего** | **17 ч** |

**Календарно - тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Тестирование: прыжок в длину с места | познавательная |  |
| **3** | 1 | Тестирование: бег 30 м | познавательная |  |
| **4** | 1 | Тестирование: 100 м | техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | познавательная |  |
| **5** | 1 | Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность | проходить тестирование  выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | игровая |  |
| **6** | 1 | Развитие выносливости | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Развитие силовых качеств |  |
| **8** | 1 | Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование | познавательная |  |
| **9** | 1 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя | видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель;  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | познавательная |  |
| **10** | 1 | Развитие силовых качеств | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Сдача норм ГТО | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **12** | 1 | ОФП | взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения;  применять упражнения для развития физических качеств. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Упражнения на формирование координации движений | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **15** | 1 | Тестирование - челночный бег 3х10 м | проходить тестирование | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Высокий старт и стартовый разгона | осуществлять действие по образцу и заданному правилу | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Тестирование бег 60м, 100 м | познавательная, досугово-развлекательная |  |

**Календарно - тематическое планирование 6 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Тестирование: прыжок в длину с места | познавательная |  |
| **3** | 1 | Тестирование: бег 30 м | познавательная |  |
| **4** | 1 | Тестирование: 100 м | техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | познавательная |  |
| **5** | 1 | Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность | проходить тестирование  выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | игровая |  |
| **6** | 1 | Развитие выносливости | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Развитие силовых качеств |  |
| **8** | 1 | Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование | познавательная |  |
| **9** | 1 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя | видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель;  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | познавательная |  |
| **10** | 1 | Развитие силовых качеств | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Сдача норм ГТО | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **12** | 1 | ОФП | взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения;  применять упражнения для развития физических качеств. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Упражнения на формирование координации движений | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **15** | 1 | Тестирование - челночный бег 3х10 м | проходить тестирование | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Высокий старт и стартовый разгона | осуществлять действие по образцу и заданному правилу | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Тестирование бег 60м, 100 м | познавательная, досугово-развлекательная |  |

**Календарно - тематическое планирование 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | познавательная |  |
| **3** | 1 | Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | познавательная |  |
| **4** | 1 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту | техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | познавательная |  |
| **5** | 1 | Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность | проходить тестирование  выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | игровая |  |
| **6** | 1 | Развитие выносливости | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. |  |
| **8** | 1 | Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование | познавательная |  |
| **9** | 1 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя | видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель;  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | познавательная |  |
| **10** | 1 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Сдача норм ГТО | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **12** | 1 | ОФП | взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения;  применять упражнения для развития физических качеств. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км. | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Упражнения на формирование координации движений | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **15** | 1 | Тестирование - челночный бег 3х10 м | проходить тестирование | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Высокий старт и стартовый разгона | осуществлять действие по образцу и заданному правилу | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Тестирование бег 60м, 100 м | познавательная, досугово-развлекательная |  |

**Календарно - тематическое планирование 8-9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Формы организации деятельности** | **Виды деятельности** | **Дата** |
| **1** | 1 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  правильно выполнять прыжок в длину с разбега. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **2** | 1 | Стартовый контроль | познавательная |  |
| **3** | 1 | Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | познавательная |  |
| **4** | 1 | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости | техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых качеств | познавательная |  |
| **5** | 1 | Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность | проходить тестирование  выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | игровая |  |
| **6** | 1 | Развитие выносливости | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **7** | 1 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. |  |
| **8** | 1 | Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек | выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование | познавательная |  |
| **9** | 1 | Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя | видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель;  выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов | познавательная |  |
| **10** | 1 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **11** | 1 | Сдача норм ГТО | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **12** | 1 | ОФП | взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения;  применять упражнения для развития физических качеств. | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **13** | 1 | Стрельба из пневматической винтовки | познавательная, игровая |  |
| **14** | 1 | Упражнения на формирование координации движений | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **15** | 1 | Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | проходить тестирование | познавательная, игровая |  |
| **16** | 1 | Высокий старт и стартовый разгона | осуществлять действие по образцу и заданному правилу | познавательная, досугово-развлекательная |  |
| **17** | 1 | Тестирование бег 60м, 100 м | познавательная, досугово-развлекательная |  |

**Методические рекомендации**

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Готовимся сдавать ГТО» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.

2. Наглядные методы: просмотр видеофильмов, картин, плакатов, рисунков.

3. Практические методы: практические занятия; выполнение рисунков, стенных газет.

4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта

эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к

деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные игры); долга и ответственности (учить проявлять настойчивость).

5. Методы контроля: практические задания, самоконтроль, анкетирование, конкурсы.

Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, семинары, дискуссии, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные:

- практические занятия;

-игры;

-беседы;

-обсуждение работ обучающихся;

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:

1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;

2. Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:

1. Методические комплексы, состоящие: из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий;

методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.

2. Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, диагностические и психологические игры, кроссворды.

1. Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные).

2. Зрительный ряд: видеофильмы.

**Приложение № 1**

**Государственные требования к уровню**

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

**III СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | | 10,8 | 9,9 | | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | | 7.55 | 7.10 | | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | | 10.00 | 9.30 | | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | | 290 | 330 | | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | | 160 | 175 | | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | | 4 | 7 | | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | | - | - | | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | | 14 | 20 | | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | | 28 | 34 | 14 | | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | | 13.50 | 13.00 | 14.50 | | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать  пол пальцами | | Достать  пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать  пол пальцами | | Достать  пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | | 15 | 20 | 10 | | 15 | 20 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | | 10 | | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | | 5 | 6 | | 7 | | 5 | 6 | 7 |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | не менее 240 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности | не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |

**IV СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | Золотой знак | | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак |
| 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 | | Без учета времени | | Без учета времени | 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 в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | - | | - | - | | 7 | | | 9 | | 15 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | | 30 | | 36 | 47 | | 25 | | | 30 | | 40 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Достать  пол  пальцами | | Достать  пол  пальцами | Достать  пол ладонями | | Достать пол пальцами | | | Достать  пол  пальцами | | Достать  пол 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 | | | - | | - | | - |
| 9 | | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | Без учета времени | 0.43 | | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.05 |
| 10 | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | | 20 | 25 | | | 15 | | 20 | | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | | 25 | 30 | | | 18 | | 25 | | 30 |
| 11 | | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | 11 | | 11 | 11 | | | 11 | | 11 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | | | 6 | 7 | | 8 | 6 | | | 7 | | 8 | |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 180 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов | | |