

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО РАЗРАБОТКЕ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ВНЕДРЕНИЕМ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО  
ДЛЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

В настоящее время преподавание физической культуры, как и других учебных предметов осуществляется в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее - ФГОС) (приказ Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373). С 2015-2016 учебного года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887). С 2020-2021 учебного года обязательным будет обучение по ФГОС на ступени среднего (полного) общего образования.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» необходимо учитывать регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) относится к компетенции образовательного учреждения. Сегодня учителям предоставляется свобода в выборе учебных планов, программ, методических материалов, информационных ресурсов. Главное, чтобы результат подготовки обучающихся соответствовал требованиям образовательного стандарта. Это дает возможность каждому учителю внедрять инновационные программы и методики физического воспитания.

Настоящие методические рекомендации адресованы учителям физической культуры и общеобразовательным учреждениям для внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательный процесс, а также реализующим авторские учебные программы по предмету «Физическая культура».

Методические рекомендации разработаны в целях разъяснения подходов к разработке учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС и Положением о ВФСК ГТО.

**Структура учебной программы по предмету «Физическая культура»** (далее – учебная программа) включает следующие разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика предмета «Физическая культура».
3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» (раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждений, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС).
5. Содержание предмета «Физическая культура».

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура».
8. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

### **1. Пояснительная записка**

В разделе указывается:

- цель и задачи предмета «Физическая культура», конкретизированные в соответствии с требованиями ФГОС к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы;
- принципы и подходы к формированию учебной программы в соответствии с законодательными и нормативными правовыми документами (Законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающими ФГОС).
- вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования.

### **2. Общая характеристика предмета «Физическая культура»**

В разделе указывается:

- перечень изучаемого содержания, объединенного в содержательные блоки с указанием форм организации учебной деятельности;
- требования к уровню подготовки выпускников или требования к результатам освоения обучающимися учебной программы по физической культуре;
- описание вида (видов) спорта, по которому составляется учебная программа;
- новизна учебной программы.

### **3. Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В разделе указывается, в какую предметную область и обязательную часть учебного плана, формируемую участниками образовательного процесса, входит предмет «Физическая культура». Также указывается, какой компонент учебной программы может быть включен во внеурочную деятельность.

Учебная программа разрабатывается с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования.

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Раздел должен быть представлен в учебных программах общеобразовательных учреждений, реализующих образовательные программы в соответствии с ФГОС.

4.1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

4.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве

с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

4.3. Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

### **5. Содержание предмета «Физическая культура»**

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции

осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

## 6. Тематическое планирование

В тематическом планировании отражаются темы основных разделов учебной программы, число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, даются характеристики видов деятельности обучающихся. Даются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания предмета «Физическая культура».

Из несколько вариантов форм тематического планирования, учитель может выбрать удобную для себя форму.

Форма 1

Тематическое планирование \_\_\_класс

| № | Наименование раздела | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Домашнее задание | Дата проведения |      |
|---|----------------------|------------|--------------|-----------|---------------------|--|--------------|------------------|-----------------|------|
|   |                      |            |              |           |                     |  |              |                  | план            | факт |
|   |                      |            |              |           |                     |  |              |                  |                 |      |

Форма 2

Тематическое планирование \_\_\_класс

| № | Содержание курса                             | Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности |
|---|--|---------------------------|-----------------------------------|
|   | Раздел 1. Знания о физической культуре       |                           |                                   |
|   |  |                           |                                   |
|   | Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |                           |                                   |
|   |  |                           |                                   |
|   | Раздел 3. Физическое совершенствование       |                           |                                   |
|   |  |                           |                                   |

## 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает примерную программу по предмету «Физическая культура», учебники по физической культуре для общеобразовательных учреждений для 1-11 классов, учебные пособия для учителей физической культуры.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфики вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических,

компьютерных и других информационных средств обучения.

| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
|--|------------|------------|
| Спортивный инвентарь   |            |            |
| Спортивное оборудование  |            |            |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)                        |            |            |
| Печатные пособия   |            |            |
| Технические средства обучения                                      |            |            |

### **9. Планируемые результаты реализации предмета «Физическая культура»**

Для общеобразовательных учреждений, реализующих ФГОС, указываются личностные, метапредметные и предметные итоговые результаты, которые будут демонстрировать обучающиеся при завершении обучения по программе предмета «Физическая культура».

В данном разделе в требованиях, предъявляемых к результатам реализации предмета «Физическая культура», уровню подготовки обучающихся, особое внимание должно быть направлено на содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

- определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности (количество вопросов контролирующих заданий, система их оценивания);
- определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Данные критерии выстраиваются в логике преемственного развития (от 1 до 11 класса), от элемента действия к целостному действию и от него – к мотивированной,

относительно самостоятельной деятельности.

В разделе могут быть представлены диагностические материалы для организации текущего и промежуточного контроля и определения интереса у обучающихся к уроку физической культуры.

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

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## **НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО**

### **І СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс

#### **Виды испытаний (тесты) и нормы**

| № п/п | Виды испытаний (тесты)        | Мальчики          |                   |                   | Девочки           |                   |                   |
|-------|-------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|       |                               | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой знак      | Бронзовый знак    | Серебряный знак   | Золотой Знак      |
| 1.    | Челночный бег 3x10 м (сек)    | 10,4              | 10,1              | 9,2               | 10,9              | 10,7              | 9,7               |
|       | или бег на 30 м (сек)         | 6,9               | 6,7               | 5,9               | 7,2               | 7,0               | 6,2               |
| 2.    | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 3.    | Прыжок в                      | 115               | 120               | 140               | 110               | 115               | 135               |

|                             |   |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|-----------------------------|---|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                             | длину с места толчком двумя ногами (см)   |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
| 4.                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 2                    | 3                    | 4                    | –                    | –                    | –                    |
|                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                                      | 5                    | 6                    | 13                   | 4                    | 5                    | 11                   |
| 5                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)   | 7                    | 9                    | 17                   | 4                    | 5                    | 11                   |
| 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 теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)   | 2                    | 3                    | 4                    | 2                    | 3                    | 4                    |
| 8.                          | Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)   | 8,45                 | 8,30                 | 8,00                 | 9,15                 | 9,00                 | 8,30                 |
|                             | или на 2 км   | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
|                             | или кросс на 1 км по пересеченной местности*  | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
| 9.                          | Плавание без учета времени (м)  | 10                   | 10                   | 15                   | 10                   | 10                   | 15                   |
|                             | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    |
|                             | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 4                    | 5                    | 6                    | 4                    | 5                    | 6                    |

\*Для бесснежных районов страны.

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

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70                                       |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности   | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |  |



## II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

### 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.)   | 12,0                           | 11,6                 | 10,5                 | 12,9                 | 12,3                 | 11,0                 |
| 2.                          | Бег на 1 км (мин., сек.)   | 7,10                           | 6,10                 | 4,50                 | 6,50                 | 6,30                 | 6,00                 |
| 3.                          | Прыжок в длину с разбега (см)                                    | 190                            | 220                  | 290                  | 190                  | 200                  | 260                  |
|                             | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)             | 130                            | 140                  | 160                  | 125                  | 130                  | 150                  |
| 4.                          | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)         | 2                              | 3                    | 5                    | –                    | –                    | –                    |
|                             | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | –                              | –                    | –                    | 7                    | 9                    | 15                   |
| 5.                          | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)      | 9                              | 12                   | 16                   | 5                    | 7                    | 12                   |
| 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)                                     | 24                             | 27                   | 32                   | 13                   | 15                   | 17                   |
| 8.                          | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)                                | 8,15                           | 7,45                 | 6,45                 | 8,40                 | 8,20                 | 7,30                 |
|                             | или на 2 км  | Без учета времени              | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
|                             | или кросс на 2 км по пересеченной местности*                     | Без учета времени              | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
| 9.                          | Плавание без учета времени (м)                                   | 25                             | 25                   | 50                   | 25                   | 25                   | 50                   |
|                             | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе              | 9                              | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    | 9                    |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
|   |   |   |   |   |   |   |

\*Для бесснежных районов страны.

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

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 70                                       |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                      |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                      |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90                                       |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90                                       |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов |   |  |

**III СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 11-12 лет) (5-6 класс)

**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    |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                     | Без учета времени              | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
| 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 пневматической винтовки из положения сидя или стоя с | 10                             | 15                   | 20                   | 10                   | 15                   | 20                   |

|    |   |   |    |    |    |    |    |
|----|---|---|----|----|----|----|----|
|    | опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)   |   |    |    |    |    |    |
| 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  |

\*Для бесснежных районов страны.

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

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п   | Виды двигательной деятельности  | Временной объем в неделю, не менее (мин ) |
|---|---|---|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 105                                       |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135                                       |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 120                                       |
| 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 спортивных соревнованиях | 90  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 90  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |   |

**IV СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

**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                | -                    | -                    | -                    |
|                             | или кросс на 3 км по пересеченной                                     | Без учета времени              | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |

|     |   |   |                   |      |                   |                   |      |
|-----|---|---|-------------------|------|-------------------|-------------------|------|
|     | местности*  |   |                   |      |                   |                   |      |
| 9.  | Плавание на 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    |

\*Для бесснежных районов страны.

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

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

| № п/п | Виды двигательной деятельности                              | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
|-------|---|--|
| 1.    | Утренняя гимнастика   | 140                                      |
| 2.    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135                                      |
| 3.    | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня      | 100                                      |

|   |   |    |
|---|---|----|
| 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 спортивных соревнованиях | 90 |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности   | 90 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |    |

**V СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

**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 100 м (сек.)  | 14,6                           | 14,3            | 13,8         | 18,0           | 17,6            | 16,3         |
| 2.                                 | Бег на 2 км (мин., сек.)   | 9,20                           | 8,50            | 7,50         | 11,50          | 11,20           | 9,50         |
|                                    | или на 3 км (мин., сек.)   | 15.10                          | 14.40           | 13.10        | –              | –               | –            |
| 3.                                 | Прыжок в длину с разбега (см)  | 360                            | 380             | 440          | 310            | 320             | 360          |
|                                    | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                           | 200                            | 210             | 230          | 160            | 170             | 185          |
| 4.                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                       | 8                              | 10              | 13           | –              | –               | –            |
|                                    | или рывок гири (кол-во раз)  | 15                             | 25              | 35           | –              | –               | –            |
|                                    | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)               | –                              | –               | –            | 11             | 13              | 19           |
|                                    | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                | –                              | –               | –            | 9              | 10              | 16           |
| 5.                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)           | 30                             | 40              | 50           | 20             | 30              | 40           |
| 6.                                 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | + 6                            | + 8             | + 13         | + 7            | + 9             | + 16         |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |  |                                |                 |              |                |                 |              |
| 7.                                 | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                                    | 27                             | 32              | 38           | –              | –               | –            |
|                                    | или весом 500 г (м)  | –                              | –               | –            | 13             | 17              | 21           |
| 8.                                 | Бег на лыжах на 3 км (мин.,  | –                              | –               | –            | 19.15          | 18.45           | 17.30        |



|     |   |   |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|     | сек.)   |   |                   |                   |                   |                   |                   |
|     | или на 5 км (мин., сек.)  | 25,40                                     | 25,00             | 23.40             | –                 | –                 | –                 |
|     | или кросс на 3 км по пересеченной местности*  | –   | –                 | –                 | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|     | или кросс на 5 км по пересеченной местности*  | Без учета времени                         | Без учета времени | Без учета времени | –                 | –                 | –                 |
| 9.  | Плавание на 50 м (мин., сек.)   | Без учета времени                         | Без учета времени | 0.41              | Без учета времени | Без учета времени | 1.10              |
| 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                 |

\*Для бесснежных районов страны.

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

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

| №<br>п/п  | Виды двигательной деятельности  | Временной объем<br>в неделю, не<br>менее (мин) |
|---|---|--|
| 1.  | Утренняя гимнастика   | 140  |
| 2.  | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях   | 135  |
| 3.  | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня  | 75   |
| 4.  | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135  |
| 5.  | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности  | 120  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |   |  |