

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
общеобразовательная школа-интернат основного общего образования  
д. Гурёнки Белохолуницкого района Кировской области

Приложение к ООП ООО на 2023-2024  
учебный год, утвержденной приказом  
директора школы № 42/1 от 31.08.2023 г.

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
педагогического совета

Протокол № 1

от «31» 08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МКОУ ОШИ  
ООО д. Гурёнки

---

А.А. Зырянов

Приказ № 42/1  
от «31» 08.2023 г.

## **Рабочая программа по физической культуре для 9 класса**

Составитель:  
Зырянов Александр Александрович  
учитель физической культуры

д. Гурёнки, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих **нормативных документов**: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17 декабря 2010 года № 1897, примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно- методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), примерной программы по предмету (Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы: Программы общеобразовательных учреждений/ Сост. Лях В.И.-М.: Просвещение, 2011).

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, формирования физической культуры личности.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

**Цель** изучения предмета «Физическая культура» - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уровень изучения предмета **базовый**.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Согласно учебному плану МКОУ ОШИ ООО д. Гурёнки на изучение курса «Физическая культура» в 9-х классов отведено 2 часа в неделю (68 часа).

### **Планируемые результаты изучения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

#### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные УУД**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

##### **Познавательные УУД**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

##### **Коммуникативные УУД**

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

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;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

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

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, мятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

## **Содержание программы**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении дыхания и кровообращения, при близорукости).

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе занятий
2	Лёгкая атлетика	8
3.	Баскетбол	10
4.	Волейбол	10
5	Лыжная подготовка	18
6.	Гимнастика	10
7.	Футбол	5
8.	Плавание	1
9.	Туризм	1
10.	Лёгкая атлетика	5
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы урока	Тип урока	Виды учебной деятельности	Дата	
				план	факт
Лёгкая атлетика					
1	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость 3000 м.	Комбини- рованный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,		
2	Бег на короткие и длинные дистанции. Высокий старт. Бег на 60 м.	Комбини- рованный			
3	Бег 1000 м. Эстафета 4x100 м.	Комбини- рованный			
4	Кроссовый бег на 2000 м (девочки), 3000 м (юноши).	Комбини- рованный			
5	Бег на 300 м. Ускорения 4x50 м с высокого старта.	Комбини-			

		рованный	выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
6	Бег 1500 метров. Подвижные игры. Метание мяча на дальность.	Комбини- рованный			
7	Метание мяча на дальность. Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	Комбини- рованный			
8	Челночный бег 3х10 метров. Силовая подготовка. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Комбини- рованный			
Баскетбол					
9	Официальные правила по баскетболу. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Технические приемы в баскетболе.	Комбини- рованный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
10	Повороты с мячом на месте. Подстраховка и игра по правилам. Передача мяча одной рукой в сопротивлении и движении.	Комбини- рованный			
11	Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Накрывание мяча. Игра по правилам.	Комбини- рованный			
12	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра по правилам. Тактические действия в баскетболе. Личная опека.	Комбини- рованный			
13	Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра.	Комбини- рованный			
14	Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.	Комбини- рованный			
15	Взаимодействие двух игроков и защите через "заслон". Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	Комбини- рованный			
16	Ведение мяча шагом и бегом одной рукой. Учебная игра.	Комбини- рованный			
17	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Комбини- рованный			
18	Повтор технических действий: 2х сторонняя игра по правилам.	Комбини- рованный			
Волейбол					
19	Официальные правила по волейболу. Упражнения с мячом.	Комбини- рованный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,		

20	Нижняя и верхняя прямая подача. Учебная игра.	Комбини- рованный	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
21	Приемы и передачи мяча двумя руками снизу. Игра по правилам.	Комбини- рованный			
22	Передача мяча сверху двумя руками назад. Передача мяча в прыжке Игра по правилам.	Комбини- рованный			
23	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Игра по правилам.	Комбини- рованный			
24	Индивидуальное блокирование. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.	Комбини- рованный			
25	Тактические приемы в волейболе.	Комбини- рованный			
26	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол.	Комбини- рованный			
27	Правила соревнований по волейболу. Учебная игра.	Комбини- рованный			
28	Повтор технических действий: 2х сторонняя игра по правилам.	Комбини- рованный			
<b>Лыжная подготовка</b>					
29	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Комбини- рованный	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе про хождения дистанций.		
30	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Комбини- рованный			
31	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	Комбини- рованный			
32	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	Комбини- рованный			
33	Одновременный бесшажный ход-совершенствование техники. Прохождение дистанции 1 км. С максимальной скоростью.	Комбини- рованный			
34	Одновременный бесшажный ход-совершенствование техники. Прохождение дистанции 1 км. С максимальной скоростью.	Комбини- рованный			
35	Применение лыжных ходов на дистанции 3 км (юн.) и 2 км (дев.) Горная часть: Спуск в низкой стойке, поворот упором.	Комбини- рованный			
36	Передвижение с чередованием	Комбини-			



	ходов. Переход с одного способа на другой. Спуск в основной нижней стойке. Торможение плугом.	рованный			
37	Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Эстафеты с ускорением.	Комбинированный			
38	Коньковый ход. Спуск в основной нижней стойке. Торможение плугом.	Комбинированный			
39	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Дистанция 2 км.	Комбинированный			
40	Прохождение дистанции (м- 5), (д-3,5). Подъемы, спуски , повороты , торможения.	Комбинированный			
41	Выполнение норматива учебного (м-5), (д-3,5) км. Подъемы, спуски , повороты , торможения.	Комбинированный			
42	Бег на лыжах 2 км. В быстром темпе. Спуски подъемы.	Комбинированный			
43	Коньковый ход. Техника выполнения лыжных ходов. Эстафеты на лыжах. Горная часть: Спуск в низкой стойке, поворот упором.	Комбинированный			
44	Попеременный двухшажный ход. Переход с одного способа на другой. Спуски подъемы.	Комбинированный			
45	Одновременные ходы. Горная часть. Спуски, подъемы, торможения.	Комбинированный			
46	Выполнение технических приёмов: зачёт.	Комбинированный			

#### Гимнастика

47	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	Комбинированный	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
48	Строевые приемы в движение и на месте. Кувырок вперед и назад в группировке. Перекаты назад в стойку на лопатках, в упор присев. Длинный кувырок. Ритмическая гимнастика. Упражнения ритмичной и аэробной гимнастики.	Комбинированный			
49	Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности. Акробатические упражнения. Поднимание туловища за 30 с (тестирование).	Комбинированный			
50	Длинный кувырок с места и	Комбини-			

	разбега. Стойка на голове и руках из стойки ноги врозь.	рованный			
51	Комбинации из акробатических упражнений. Наклон туловища вперед (тест).	Комбини- рованный			
52	Техника безопасности во время опорных прыжков. Опорный прыжок через гимнастического козла. Зачётная акробатическая комбинация.	Комбини- рованный			
53	Опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Т.Б. при лазании по канату. Лазание по канату в 2 и 3 приёма.	Комбини- рованный			
54	Упражнения на гимнастическом бревне. Стойки, полушпагат, равновесие на одной ноге. Полоса препятствий.	Комбини- рованный			
55	Зачетная комбинация на гимнастическом бревне. Комбинация на брусьях.	Комбини- рованный			
56	Зачётная комбинация на брусьях.	Комбини- рованный			
<b>Футбол</b>					
57	Официальные правила по футболу. Удар по мячу внешней и внутренней стороной стопы.	Комбини- рованный	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
58	Остановка мяча грудью. Остановка катящегося мяча ногой. Игра по правилам.	Комбини- рованный			
59	Удар по мячу серединой лба. Тактические приемы в футболе.	Комбини- рованный			
60	Штрафной удар. Игра по правилам.	Комбини- рованный			
61	Учебная игра в футбол.	Комбини- рованный			
<b>Плавание</b>					
62	Организационно-методические требования, применяемые на уроках плавания. Скольжение на груди и на спине.	Комбини- рованный	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.		
<b>Туризм</b>					
63	Туризм - это соревнование или отдых.	Комбини- рованный	Раскрывают значение туризма для укрепления здоровья и основных систем		

			организма и для развития физических способностей.		
<b>Лёгкая атлетика</b>					
64	Учёт бега на 60м с низкого старта. Кросс до 15 мин.	Комбинированный	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
65	Бег с препятствиями и на местности. Броски набивного мяча весом до 3 кг.	Комбинированный			
66	Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий.	Комбинированный			
67	Кроссовый бег по пересеченной местности 2 км.	Комбинированный			
68	Специальные беговые упражнения. Самоконтроль за физической нагрузкой. Спортивная игра: "Футбол".	Комбинированный			

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Учебно-методическое обеспечение:

Рабочая программа по физической культуре предметная линия учебников В.И.Ляха Москва «Просвещение» 2011г.

Учебник Физическая культура 5-9 классы. В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2010г.

Учебник для общеобразовательных учреждений.

Материально-техническое обеспечение:

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

палки гимнастические;

скакалки гимнастические;

обручи гимнастические;  
 маты гимнастические;  
 перекладина навесная;  
 канат для лазанья;  
 комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
 мячи набивные (1 кг);  
 мячи малые (резиновые, теннисные);  
 мячи средние резиновые;  
 мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);  
 кольца резиновые;  
 планка для прыжков в высоту;  
 стойки для прыжков в высоту;  
 щиты с баскетбольными кольцами;  
 стойки волейбольные;  
 стойки с баскетбольными кольцами;  
 сетка волейбольная;  
 футбольные ворота;  
 аптечка медицинская.

### Контрольно-измерительные материалы:

Промежуточная аттестация представлена в виде сдачи норм ВФСК ГОТ.

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 9 класс

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение	Клас с	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низ кий	Сред ний	Высо кий	Низ кий	Сред ний	Высо кий
1.	Скоростные	Бег 60м.с	9	10,0	9,2	8,4	10,5	10,0	9,4
2.	Коорди- национные	Челночный бег 4х9м.с.	9	10,5	10,2	9,9	11,0	10,8	10,4
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см.	9	170	185	205	150	165	185

4.	Выносливость	6-минутный бег м.	9	1200	1500- 1900	2000	1000	1300- 1600	1800
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	9	4	8-10	13	7	11-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол- во раз (девушки).	9	5	5-8	10	10	13-20	23

### V ступень (возрастная группа 15-16 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 15-16					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
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 16 кг(количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
--	---	---	---	---	---	----	----

**Испытания (тесты) по выбору**

5.	Метание спортивного снаряда весом 700г(м)	27	32	38			
	Или весом 500 г(м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км	25.40	25.00	23.40	-	-	-
6.	или кросс на 3 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени					
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	6	8	13	7	9	16
9.	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	18	25	30	18	25	30

	м (очки)						
10.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны

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