

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МАОУ НМО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО
Протокол педагогического
совета от 29.08.25 №1

СОГЛАСОВАНО
Протокол Управляющего
совета от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ НМО «СОШ № 4»
Шешина Т.В.
приказ
от 29.08.2025г. № 218/О

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» за курс начального общего образования 4 класс

Новая Ляля, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 3-4 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2017, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО » является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности**.

Формой организации деятельности рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» является учебный урок.

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» является составной частью основной образовательной программы НОО.

Срок реализации «К вершинам ГТО» - 4 года, адресована программа для учащихся 4 класса и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний на школьном мероприятии, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Муниципальный центр тестирования ГТО МБОУ «ЦРФКиС»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются:

- 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.

В соответствии с ФГОС НОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

Содержание состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

3 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. 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 гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе до 5 минут, бег на длинные дистанции (1000 м), бег на лыжах от 1 до 2 км, бег на лыжах 1 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координационных способностей: челночный бег 3*10 м., метание мяча на дальность в коридор 5-6 м., прыжки на скакалке.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль

ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

4 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. 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 гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координационных способностей: челночный бег 3*10 м., метание мяча на дальность в коридор 5-6 м., прыжки на скакалке.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»**

3 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
|------------------|--|-------------------------|--|
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 3 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. | 1 | соревнования |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 1000 м. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | тренировка |
| 5 | Техника метания малого мяча. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | тренировка |
| 7 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега. | 1 | лекция, тренировка |
| 8 | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты. | 1 | лекция, тренировка |
| 9 | Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. | 1 | тренировка |
| 10 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения на развитие силы. | 1 | лекция, тренировка |
| 11 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Общеразвивающие упражнения. | 1 | лекция, тренировка |
| 12 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. | 1 | Тренировка лекция |
| 13 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | лекция, тренировка |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | лекция, тренировка |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |
| 16-17 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км. | 2 | лекция, тренировка |
| 18 | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |
| 19 | Зимний фестиваль ГТО. | 1 | соревнования |
| 20 | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |
| 21 | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 22 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | тренировка |

| | | | |
|--------------|--|---|----------------------|
| 23 | Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения на развитие силы. | 1 | лекция, тренировка |
| 24 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | лекция, тренировка |
| 25 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | 1 | тренировка |
| 26 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. | 1 | лекция, тренировка |
| 27 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. | 1 | тренировка |
| 28 | Челночный бег 3*10 м. Развитие быстроты. | 1 | тренировка |
| 29 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут. | 1 | Лекция Тренировка |
| 30 | Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Соревнование |
| 31 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | Лекция Тренировка |
| 32-33 | Итоговый контроль. | 2 | соревнования |
| 34 | Веселые старты. | 1 | соревнования |
| Итого | | | 34 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»**

4 класс

| № п/п | Тема | Кол-во часов | Форма проведения |
|------------------|--|-------------------------|-----------------------------|
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | тренировка |
| 3 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. | 1 | тренировка |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 1000 м. Упражнения на развитие выносливости. | 1 | Лекция Тренировка |
| 5-6 | Техника метания малого мяча. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | лекция, тренировка |
| 7 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | тренировка |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега. | 1 | тренировка |
| 9 | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты. | 1 | Лекция Тренировка |
| 10 | Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. | 1 | Соревнование Лекция |
| 11 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения на развитие силы. | 1 | лекция, тренировка |
| 12 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Общеразвивающие упражнения. | 1 | тренировка |
| 13 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. | 1 | тренировка |
| 14 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | Тренировка |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. | 1 | Лекция Тренировка |
| 16 | Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |
| 17 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км. | 1 | тренировка |
| 18 | Промежуточный контроль. | 1 | Соревнование |
| 19-20 | Зимний фестиваль ГТО. | 2 | Соревнование |
| 21 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Соревнование |

| | | | |
|--------------|--|---|-----------------------|
| 22 | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м. | 1 | Лекция Тренировка |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | соревнования |
| 24 | Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения на развитие силы. | 1 | соревнования |
| 25 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | Лекция Тренировка |
| 26 | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. | 1 | лекция, тренировка |
| 27 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. | 1 | Лекция Тренировка |
| 28 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м. | 1 | лекция, тренировка |
| 29 | Челночный бег 3*10 м. Развитие быстроты. | 1 | Лекция Тренировка |
| 30 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут. | 1 | лекция, тренировка |
| 31 | Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Лекция Тренировка |
| 32 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | Лекция Тренировка |
| 33 | Итоговый контроль. | 1 | Соревнование |
| 34 | Веселые старты. | 1 | Соревнование |
| Итого | | | 34 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3-4 классов, 9-10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| № п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|---------------------------------------|---|--------------------|---------------------|-------------|--------------------|---------------------|-------------|
| | | Бронзов ый знак | Серебря ный знак | Золот ой | Бронзов ый знак | Серебряны й знак | Золот ой |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Бег на 30 м | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| | или бег на 60 м | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2 | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.10 | 5,50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5,10 |
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 | | | |
| 3 | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3*10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8 | Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 9 | Бег на лыжах на 1 км | 8,15 | 7,45 | 6,45 | 10,0 | 8,20 | 7,30 |
| 1 0 | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | 18,00 | 16,00 | 13,00 | 19,00 | 17,30 | 15,00 |
| 1 1 | Плавание на 50 м | 3,00 | 2,40 | 2,30 | 3,00 | 2,40 | 2,30 |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 7 | 7 | 8 | 7 | 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 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, 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