
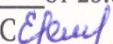


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШАРЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ Б.С.БОРИСОВА
ВЕШКАЙМСКОГО РАЙОНА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании ШМО
учителей технологии и ЗОЖ
Протокол № 1 от 22.08.2023г.
Руководитель  Луцкан О.П.

Согласовано на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 25.08.2023
Председатель МС  Еремян Е.Н.

Утверждено
Директор школы  Красильникова Н.А.
Приказ № 158 от 28.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ
9 класс
на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа физической культуры для 9 класса учитывает прохождение обязательного минимума содержания предмета, предусмотренного Стандартом образования, реализует компетентный подход к образованию. Программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений: Физическая культура 5 – 9 классы. Автор А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования. Издательство «Просвещение». – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2021.-154 с.

Данная программа сформирована с учетом психолого-педагогических особенностей девятиклассников и уровня их подготовленности. Расчитана на 3 часа в неделю и составляет в полном объеме 102 часов.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 9 КЛАССЕ.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физическом подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

3.

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета			Дата проведения	
			предметные	метапредметные	личностные	План	Факт
Правила поведения и т/б на уроке 1 ч.							
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой	1	изучить как основы техники безопасности на занятиях	пробегать с максимальной скоростью 30м с низкого старта	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 30м с низкого старта		
Легкая атлетика 14 ч.							
2.	Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности	2	пробегать с максимальной скоростью 3х10м	пробегать с максимальной скоростью 3х10м	Показать правильность пробегания с максимальной скоростью 3х10м		
3	Прыжок в длину	2	правильно выполнять прыжок в длину с места	выполнять прыжок в длину с места Показать правильность выполнения техники прыжка в длину с места	Показать правильность выполнения техники прыжка в длину с места		
4	Подтягивание	2	Развивать силу	правильно выполнять упр. по развитию силовых качеств	правильность выполнения подтягиваний		
5	Кроссовая подготовка.	1	правильно стартовать и финишировать на	Выполнять технику низкого старта и финиширования на дистанции 60м	правильность Выполнения техники низкого старта и		

	Развитие двигательных качеств		короткие дистанции		финиширования на дистанции 60м		
6	Кроссовая подготовка. Развитие двигательных качеств	1	правильно дышать во время бега на длинные дистанции	подбирать индивидуальный темп бега во время пробегания длинных дистанций	правильность выполнения техники и тактики бега на длинные дистанции		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	3	правильно выполнять все фазы техники прыжка в длину с разбега	прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель	правильность индивидуального подбора разбега при выполнении прыжков в длину.		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	2	подбирать разбег в прыжках в длину с разбега.	фиксировать и исправлять ошибки во время выполнения упражнений	Показать правильность выполнения техники прыжка в длину с разбега.		
9	Кроссовая подготовка	1	пробегать в равномерном темпе до 20 минут	рассчитывать силы и поддерживать темп в беге на длинные дистанции.	Показать правильность техники и тактики бега на дистанции 2000м		
Спортивные игры 15ч.							
10	Баскетбол Развитие координационных	5	играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		

	способностей						
11	Баскетбол Развитие координацион ных способностей	5	играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия		
12	Баскетбол Развитие координацион ных способностей	5	играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические и тактические действия в нападении и защите	играть в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в баскетбол по правилам, выполнять правильно технические и тактические действия		
Гимнастика 18ч.							
13	Висы и упоры.	3	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок.	осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений	Отбирать и составлять комплексы упражнений с предметами и без		
14	Строевые упражнения.	6	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Осваивать универсальные умения связанные с выполнением организующих упражнений		

15	Строевые упражнения.	3	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности		
16	опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	3	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности		
17	опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание	3	формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений		
Лыжная подготовка 21ч.							
18	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке Попеременный и Одновременн	3	Формирование основы техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	Осознание выполнять попеременный, одновременный лыжные хода	Показать правильность бега на лыжах поперенным и одновременным ходами.		

	ый ход.						
19	Попеременный и одновременный ход.	2	правильно выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход	выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход, спуски.	Показать правильность бесшажного хода и спуски с горки		
20	Подъем в гору скользящим шагом. Бесшажный ход	2	правильно выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход, спуски	выполнять попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный ход, спуски	Показать правильность выполнения подъемов в гору скользящим шагом и спусков на склонах		
21	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	2	Правильно выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	Показать правильность выполнения торможения «плугом» и поворота на месте махом		
22	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции.	2	правильно выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	выполнять одновременный одношажный ход, подъемы и спуски, торможение «плугом» и поворот на месте махом	Показать правильность торможения «плугом» и поворота на месте махом		
23	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.	2	правильно проходить дистанцию 2 км с соревновательной скоростью.	проходить дистанцию 2 км с соревновательной скоростью.	Показать правильность Преодоление бугров и впадин.		

24	Коньковый ход	4	правильно выполнять технику движения коньковым ходом	выполнять технику движения коньковым ходом. Проходить дистанцию до 4 км.	Показать правильность движения коньковым ходом		
25	Торможение и поворот упором	2	правильно выполнять технику движения торможения и поворота упором	выполнять технику движения торможения и поворота упором	Показать выполнения техники движения торможения и поворота упором.		
26	Прохождение дистанции до 5 км	2	правильно выполнять технику движения различными ходами.	выполнять быстрый переход с хода на ход в зависимости от условий. Пройти дистанцию 4,5 км со средней скоростью	Показать правильность выполнения переходов		
Волейбол 18 ч.							
27	Стойки и передвижения, повороты, остановки	4	перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть)	перемещаться в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	Показать стойку игрока, выполнить перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед		

28	Прием и передача мяча.	4	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать игру в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		
29	Обучение верхней прямой подачи	3	подавать нижнюю прямую подачу	подавать нижнюю прямую подачу	Показать технику нижней прямой подачи		
30	Обучение верхней прямой подачи	4	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		
31	Развитие координационных способностей	3	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия	Показать играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия		
Легкая атлетика 18 ч.							
32	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	3	бегать в равномерном темпе до 20 минут	бегать в равномерном темпе до 20 минут	Показать технику бега в равномерном темпе до 20 минут		
33	Бег по пересечённой местности,	3	бегать в равномерном темпе 2000м – 30000 м.	бегать в равномерном темпе до 3000м	Показать технику бега в равномерном темпе до 3000 м		

	преодоление препятствий						
34	Спринтерский бег, эстафетный бег	6	пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.	Показать технику пробегания с максимальной скоростью 60 м с низкого старта.		
35	Прыжок в длину, метание малого мяча	6	Знать как прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч на дальность	Показать технику прыжка в длину с разбега, метать малый мяч на дальность		
		102 ч.					

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

3 СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	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
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8