

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей  
естественно-математического цикла  
Протокол № 1  
от «31 » августа 2023 года

Согласованно  
заместитель директора по УР  
 /Звягина И.Н.

Утверждаю  
Директор МОУ Вешкаймская  
СОШ №1  
 Н.Е. Гайскова  
Приказ №186  
от «31 » августа 2023 г.



Рабочая программа

Учебный предмет **физическая культура**

Класс **8**

Уровень образования основное общее

Срок реализации программы **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 102 часов в год; в неделю 3 часа**

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного основного среднего общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897

- Основной образовательной программы общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утвержденной приказом директора от 30.08.2023 №180

- Примерной рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов, автор А.П.

Матвеев, М.: Просвещение, 2012г

- Учебник « Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций»/автор А.П Матвеев

, -М: Просвещение, 2016г

Рабочую программу составил \_\_\_\_\_



А.С. Хамдеев

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### Предметные

Обучающийся научится

- характеризовать основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- определять педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- определять биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- определять физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- определять возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### Обучающиеся получают возможность научиться

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные**

результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Личностные**

результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

*Физическая культура человека.* Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых

упражнений:

развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;

развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;

развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев, два кувырка.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (*мальчики*); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (*девочки*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девочки*): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

### *Спортивные игры*

**Баскетбол.** Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

**Волейбол.** Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

**Футбол (мини-футбол).** Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

*Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### *Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

#### Игра в баскетбол по правилам

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

#### Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Футбол (мини-футбол).** Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
2	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	в разделах
3	<b>Физическое совершенствование</b>	<b>98</b>
3.1	Легкая атлетика	25
3.2	Гимнастика с основами акробатики	21
3.3	Лыжная подготовка	18
3.4	Спортивные игры	34
	Резервное время	-
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически
<b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>				
1	Закрепление техники низкого старта. Бег 30м на результат(тест)	1		
2	Разучивание техники метания малого мяча с разбега. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1		
3	Бег на короткие дистанции: 60м. на результат. Закрепление техники метания малого мяча с разбега.	1		
4	Совершенствование метание малого .мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места на оценку(тест).	1		
5	Метание малого мяча на дальность на результат. Медленный равномерный бег.	1		
6	Разучивание техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". 6-мин.бег тест на оценку	1		
7	Закрепление прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".Эстафетный бег. Подтягивание(тест)	1		
8	Бег на средние дистанции: 300м(д), и 500м(м) на результат. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1		
9	Прыжок в длину с разбега на результат. Игра.	1		
10	Медленный равномерный бег. Челночный бег 3x10м(тест).	1		
11	Бег на длинные дистанции: 2000м. на результат	1		
12	Медленный равномерный бег. Игры: "Футбол", "Перестрелка".	1		
13	Совершенствование техники спринтерского бега. Медленный равномерный бег. Эстафета.	1		
14	РДК в круговой тренировке. Гибкость(тест)	1		

<b>Спортивные игры. Баскетбол (9 ч.)</b>				
15	Правила Т/Б на уроках баскетбола. Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении различными способами. Совершенствование техники ведения мяча.	1		
16	разучивание броска мяча с места Совершенствование техники ведения мяча .Игра:"10 передач"	1		
17	Закрепление техники броска мяча одной рукой с места. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением .Игра.	1		
18	Разучивание техники ловли и передачи мяча при встречном движении игроков. Бросок мяча с места. Игра: "Баскетбол".	1		
19	Бросок мяча с места на оценку. Закрепление техники ловли и передачи мяча при встречном движении игроков. Игра: "Баскетбол".	1		
20	Вырывание и выбивание мяча(закрепление техники).Совершенствование техники передач мяча при встречном движении игроков.	1		
21	Ловля и передача мяча при встречном движении игроков на оценку. Разучивание броска мяча в движении.	1		
22	Закрепление техники броска мяча в движении. Тактика свободного нападения в игре баскетбол.	1		
23	Совершенствование техники броска мяча в движении. Игра: "Баскетбол".	1		
<b>Гимнастика (24 ч.)</b>				
24	Правила Т/Б на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад. Стойки .Переворот в упор. Соединение на гимнастической скамейке.	1		
25	Совершенствование упражнений в акробатике. Переворот в упор. Соединение на скамейке.	1		
26	Стойка на "кистях" с помощью". "Мостик".	1		
27	Соединение на гимнастической скамейке на оценку(д).Разучивание соединения в акробатике и на низкой перекладине(м)	1		

28	Стойка на "кистях"(м), и "мостик" с помощью(д) на оценку. Закрепление соединение в акробатике.	1		
29	Совершенствование техники акробатической комбинации.Разучивание соедин-е на бруснях	1		
30	Соединение в акробатике на оценку.	1		
31	Соединение на низкой перекладине на оценку(м).Соединение на бруснях.	1		
32	Совершенствование соединение на бруснях. Длинный кувырок(м).	1		
33	Длинный кувырок на оценку(м).Соединение на бруснях на оценку(д).Лазанье по канату.	1		
34	Соединение на бруснях на оценку(м).Акробатика(повтор).	1		
35	Полоса препятствий.	1		
36	Полоса препятствий. Лазанье по канату.	1		
37	Круговая тренировка. Лазанье по канату	1		
38	Круговая тренировка. Лазанье по канату. Опорный прыжок.	1		
39	Разучивание техники опорного прыжка. Лазанье по канату.	1		
40	Лазанье по канату на оценку. Закрепление техники опорного прыжка	1		
41	Совершенствование техники опорного прыжка	1		
42	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие силы	1		
43	Опорный прыжок на оценку	1		
44	Подтягивание на оценку(м). "Уголок" на оценку(д).	1		
45	Развитие двигательных качеств в полосе препятствий. Акробатика	1		
46	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы.	1		
47	Круговая тренировка. Игра.	1		
<b>Лыжная подготовка (16 ч.)</b>				
48	Правила Т/Б на уроках лыжной подготовки. Лыжные виды спорта в России. Игра: "Баскетбол"	1		
49	Закрепление техники ППДХ и ООХ	1		

50	Совершенствование техники ППДХ и ООХ.	1		
51	Совершенствование техники ППДХ и ООХ.Торможение и поворот "упором"	1		
52	Одновременный одношажный ход на оценку.	1		
53	Попеременный двухшажный ход на оценку. ОО коньковый ход.	1		
54	Закрепление техники одновременного одношажного конькового хода	1		
55	Совершенствование техники одновременного одношажного конькового хода.	1		
56	Одновременный одношажный коньковый ход на оценку. Линейная эстафета	1		
57	Закрепление техники спуска в низкой, средней и высокойстойках .Прохождение дистанции до 2км .	1		
58	Прохождение дистанции 3км на время(ГТО)	1		
59	Преодоление бугров и впадин при спуске. Подъём скользящим шагом.	1		
60	Совершенствование техники преодоление бугров и впадин при спуске. Подъём "ёлочкой"	1		
61	Прохождение бугра и впадины на оценку. Линейная эстафета.	1		
62	Прохождение дистанции до 2км в заданном темпе. Эстафета.	1		
63	Прохождение дистанции 3км в заданном темпе на оценку(на время).	1		
<b>Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)</b>				
64	Правила Т/Б на уроках волейбола. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1		
65	Совершенствование техники передач мяча сверху и снизу двумя руками. Игра : "Пионербол".	1		
66	Передача мяча сверху 2руками на оценку. Разучивание техники нижней прямой подачи	1		

67	Передача мяча снизу 2руками на оценку. Нижняя прямая подача. Игра: "Пионербол".	1		
68	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Нападающий удар	1		
69	Нижняя прямая подача на оценку. Нападающий удар.	1		
70	Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками. Игра: "Волейбол".	1		
71	Нападающий удар на оценку .Правила игры. Игра: "Волейбол"по упрощённым правилам	1		
72	Круговая тренировка. Совершенствование сочетание приёмов. Игра: "Волейбол"	1		
73	Правила игры : "Волейбол". Сочетание технических приёмов. .Игра; "Волейбол".	1		
74	Челночный бег 6x10м.на результат. Игра: "Волейбол"	1		
75	круговая тренировка. Игра: "Волейбол".	1		
<b>Легкая атлетика (27 ч.)</b>				
76	Т/Б на уроках лёгкой атлетике. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание	1		
77	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Эстафеты.	1		
78	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжок в длину с места(тест).	1		
79	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" на оценку. Игра с мячом	1		
80	Бег в медленном равномерном темпе. Челночный бег 3x10м(тест).Игра.	1		
81	Бег с низкого старта. Подтягивание(тест).Эстафета.	1		
82	Бег в медленном равномерном темпе. Низкий старт. Гибкость(тест)	1		
83	Развитие быстроты в беге. Подтягивание(тест).	1		
84	Медленный равномерный бег. Низкий старт и стартовый разгон.	1		

85	Спринтерский бег, 30м. с высокого старта(тест). Игра с мячом.	1		
86	Развитие общей выносливости в бмин.беге(тест).Закрепление техники метания мяча на дальность.	1		
87	Совершенствование техники метания малого мяча надальность. Эстафеты.	1		
88	Спринтерский бег: 60м.на результат. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1		
89	Метание малого мяча 150г.на результат. Игра с мячом.	1		
90	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".Игра с мячом.	1		
91	Бег на средние дистанции: 300м(д) и 500м(м) на результат. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
92	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
93	Бег на длинные дистанции: 2000м. на результат .Игра с мячом.	1		
94	Прыжок в длину с разбега способом."согнув ноги" на результат . Игра с мячом	1		
95	Круговая тренировка. Медленный равномерный бег. Игра.	1		
96	Бег 1000м на результат. Игра с мячом	1		
97	РДК в круговой тренировке. Игра с мячом	1		
98	Круговая тренировка. Игра.	1		
99	Медленный равномерный бег. Игра.	1		
100	Круговая тренировка .Игра.	1		
101	Медленный равномерный бег. Игры: "Футбол"	1		
102	Т/Б и правила во время купания в дни летних каникул. Игра.	1		

## 5. Приложение№1

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 8 классов

в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	5,9 и больше	5,1 – 5,8	5,0 и меньше	6,0 и больше	5,3 – 5,9	5,2 и меньше
2	Координационн ые	Челночный бег 3X10м	8,4 и больше	7,9 – 8,3	7,8 и меньше	8,8 и больше	8,3 – 8,7	8,2 и меньше
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	159 и меньше	194 - 160	195 и больше	144 и меньше	181 - 145	182 и больше
4	Выносливость	6-минутный бег	1200и меньше	1400	1600 и больше	1000 и меньше	1200	1400
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	4	7	11	9	13	16
6	Силовые	Подтягивание	5 и меньше	7	9и больше	7 и меньше	8 - 14	15 и больше

#### 4 ступень комплекса ГТО (13-15 лет)

№	Вид испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Б	С	З	Б	С	З
1	<b>Бег 60 м (сек)</b>	10,8	10,0	9,4	11,2	10,8	9,8
2	<b>Бег 2000 м (мин)</b>	11,15	10,15	9,30	13,50	12,40	11,00
3	<b>Отжимание (кол-во раз)</b>	13	18	23	8	12	18
4	<b>Прыжок в длину с разбега(см)</b>	270	280	335	230	240	300
5	<b>Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)</b>	35	40	45	25	33	48
6	<b>Метание мяча 150г. (м)</b>	25 и меньше	38-26	39 и больше	17 и меньше	25-18	26 и больше
7	<b>Бег на лыжах на 2 км (мин, с)</b>	14.00	13.30	12,30	15,00	14,00	13,30

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса)