


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, перекат 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	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	в разделах
3	Физическое совершенствование	98
3.1	Легкая атлетика	25
3.2	Гимнастика с основами акробатики	21
3.3	Лыжная подготовка	18
3.4	Спортивные игры	34
	Резервное время	-
	Итого	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически
Легкая атлетика (14 ч.)				
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		

Спортивные игры. Баскетбол (9 ч.)				
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		
Гимнастика (24 ч.)				
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 брусьях	1		
30	Соединение в акробатике на оценку.	1		
31	Соединение на низкой перекладине на оценку(м).Соединение на брусьях.	1		
32	Совершенствование соединение на брусьях. Длинный кувырок(м).	1		
33	Длинный кувырок на оценку(м).Соединение на брусьях на оценку(д).Лазанье по канату.	1		
34	Соединение на брусьях 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		
Лыжная подготовка (16 ч.)				
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. Подъем "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		
Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)				
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		
Легкая атлетика (27 ч.)				
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	Бег 60 м (сек)	10,8	10,0	9,4	11,2	10,8	9,8
2	Бег 2000 м (мин)	11,15	10,15	9,30	13,50	12,40	11,00
3	Отжимание (кол-во раз)	13	18	23	8	12	18
4	Прыжок в длину с разбега(см)	270	280	335	230	240	300
5	Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)	35	40	45	25	33	48
6	Метание мяча 150г. (м)	25 и меньше	38-26	39 и больше	17 и меньше	25-18	26 и больше
7	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	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)