Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
"Средняя общеобразовательная школа № 6"

РАССМОТРЕНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом	Педагогическим советом	Директором
Протокол №4	Протокол №15	Кагиян А.Э.
от 29.05.2026	от 25.06.2026	Приказ №01
		от 01.09.2026



Рабочая программа внеурочной деятельности

ГТО

10-11 классы

на 2026 – 2027 учебный год

город Астрахань

2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО!» для учащихся 10- 11-х классов составлена на основании следующих нормативно-методических материалов:

1. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. 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).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).
4. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Г. Астрахани «СОШ № 6»
5. Плана внеурочной деятельности основной общеобразовательной программы среднего общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО!» рассчитана на 34 часа (в неделю 1 час).

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 статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

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 РПВД «Я выбираю 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.

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.

РПВД «Я выбираю 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 РПВД «Я выбираю ГТО!», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности.**

Формой организации деятельности по РПВД «Я выбираю ГТО!» является спортивная секция.

РПВД «Я выбираю ГТО!» является составной частью основной образовательной программы СОО. Срок реализации РПВД «Я выбираю ГТО» – 1 год, адресована программа для учащихся 10-11 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. 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, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО».

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 муниципальном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Планируемые результаты

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 «Я выбираю 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 ООО, СОО 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).

Предметные результаты:

Ученик научиться:

– Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Ученик получит возможность научиться:

– владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;

– владеть техникой челночного бега;

– прыгать в длину с места, через препятствия;

– бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;

– выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;

– подтягиваться, отжиматься;

– поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

– метать мяч (снаряд);

– выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

– стрелять из пневматической винтовки.

– выполнять максимальный результат при сдаче норм 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).

Содержание программы

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО!» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

VI СТУПЕНЬ

Теория ВФСК «ГТО»

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5 -6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), 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 (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 -5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Тема	Дата проведения	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.		лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.		лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.		соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		тренировка
5.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		тренировка
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		лекция, тренировка
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		тренировка
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		тренировка
9.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с		тренировка

	6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		
10.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
11.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
12.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
13.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Броски набивных мячей 2-5 кг.		лекция, тренировка
14.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		тренировка, соревнования
15.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10		тренировка,

	м. Эстафеты.		соревнования
16.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		тренировка, соревнования
17.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		тренировка, соревнования
18.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		лекция
19.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2		тренировка
20.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2		тренировка
21.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		лекция, соревнования
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		лекция, тренировка
23.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		лекция, тренировка
24.	Стрельба из пневматической винтовки.		тренировка

25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		лекция, тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
27.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		лекция, тренировка
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		тренировка
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 5 минут.		тренировка
30.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.		тренировка
31.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		тренировка
32.	Итоговый контроль.		соревнования
33.	Участие в фестивале ГТО.		соревнования
34.	Участие в фестивале ГТО.		соревнования

11 класс

№ п/п	Тема	Дата проведения	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.		лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.		лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.		соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		тренировка
5.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		тренировка
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		лекция, тренировка
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		тренировка
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		тренировка
9.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		тренировка
10.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
11.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
12.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
13.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Броски набивных мячей 2-5 кг.		лекция, тренировка

14.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		тренировка, соревнования
15.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		тренировка, соревнования
16.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		тренировка, соревнования
17.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.		тренировка, соревнования
18.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		лекция
19.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2		тренировка

20.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2		тренировка
21.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		лекция, соревнования
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		лекция, тренировка
23.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		лекция, тренировка
24.	Стрельба из пневматической винтовки.		тренировка
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		лекция, тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		тренировка
27.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.		лекция, тренировка
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		тренировка

29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 5 минут.		тренировка
30.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.		тренировка
31.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		тренировка
32.	Итоговый контроль.		соревнования
33.	Участие в фестивале ГТО.		соревнования
34.	Участие в фестивале ГТО.		соревнования

Приложение № 1

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

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.25	11.10	9.45
	Бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.30	18.35	16.40
	Бег на лыжах на 5км (мин,с)	27.55	25.45	23.40	-	-	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.25	17.35	16.05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27.00	25.00	23.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	-	-	12	17	22
	Метание спортивного снаряда весом 700г	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1.20	1.05	0.49	1.45	1.18	1.00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7

Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	6	5	5	6

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 187598946305064097190711460653033521119524543986

Владелец Кагиян Армен Эдуардович

Действителен С 09.09.2026 по 09.09.2027