

Муниципальное общеобразовательное учреждение Игнатовская средняя  
общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от 23.08.2023г. Руководитель ШМО _____ / С.А.Михеева/	Согласовано Заместитель директора по УВР 24.08.2023 г. _____ /И.В.Кобина/	Утверждено Директор школы _____ /Л.Н.Гаранина/ Приказ № 2115 от 25.08.2023г.
--	--	---

Рабочая программа  
по физической культуре

Класс: 8 класс

Уровень образования: основное общее

Составитель: Сергунова Елена Евгеньевна, учитель физкультуры

2023-2024 учебный год

## **Введение**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии с :

- Федеральной образовательной программой основного общего образования.
- Образовательной программой основного общего образования МОУ Игнатовской СОШ.
- Федеральной рабочей программой основного общего образования по физической культуре (для 5-9 классов образовательных организаций)

### **Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:**

1. Учебник для учащихся 8-9 классов под редакцией В.И.Лях, Я.М Веленский Москва, «Просвещение», 2017год.
2. Комплексная программа физического воспитания для 5-9 классов В.И Ляха, кандидата педагогических наук А.А Зданевича - Москва: Издательство «Просвещение», 2021 год.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам курса. Она рассчитана на 102 учебных часов (3 часа в неделю).

### **1.Планируемые результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной общеобразовательной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **Личностные результаты**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы

межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **Метапредметные результаты**

**У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным

образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику "иллюстративного образца" разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:**

- проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;
- анализировать понятие "всестороннее и гармоничное физическое развитие", раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей; демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр: баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
- волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

## **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.

*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 упражнений (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.

**Легкая атлетика/Кроссовая подготовка** - Беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением от 30 до 40м. Бег на результат 30м, 60м. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут. Бег на 1000м, 6 минутный бег. Бег на 2000м.

**Подвижные игры на основе баскетбола**- Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини - баскетбола.

**Подвижные игры на основе волейбола** - Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 -6 м. Учебная игра по правилам мини - волейбола"

**Гимнастика с основами акробатики** - Организующие команды и приемы. Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед и назад в упор присев, стойка на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). Упражнения с гантелями, со скакалками, на мячах. Опорные прыжки: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись, вис прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

**Лыжная подготовка** - Передвижения на лыжах 1, 3 км. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "елочкой" и "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. спуски в средней стойке.

### 3. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов	Количество контрольных работ
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика/Кроссовая подготовка	26	2
3	Гимнастика с элементами акробатики	20	
4	Лыжная подготовка	20	1
5	Подвижные игры на основе баскетбола	15	
6	Подвижные игры на основе волейбола	21	
ИТОГО		102	3



## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в разделе (теме)	Тема урока	Дата по плану	Дата фактическая
<b>Лёгкая атлетика-12 часов</b>				
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. СБУ. ОЗ-страницы истории. Бег на короткие дистанции.		
2	2	Бег на короткие дистанции, низкий старт. Входная контрольная работа.		
3	3	Метание малого мяча на дальность.		
4	4	Метание малого мяча на дальность. Комплекс ГТО.		
5	5	Спринтерский бег, прыжок в длину с места. (комплекс ГТО).		
6	6	Спринтерский бег по прямой с максимальной скоростью. Челночный бег 3*10; 8*10; СБУ. ОЗ-познай себя.		
7	7	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции		
8	8	Бег на дистанции 2000м. (Комплекс ГТО)		
9	9	Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции. Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс		

		ГТО).		
10	10	Прыжок в длину с разбега. (Комплекс ГТО) Бег на средние дистанции.		
11	11	Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции. Бег 60м на результат. (комплекс ГТО).		
12	12	Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 15 часов</b>				
13	1	Т.Б. на уроках спортивных игр. Основы знаний. Передача мяча двумя руками от груди		
14	2	Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча		
15	3	Ловля и передача мяча		
16	4	Техника владения мячом в игре. (Уход от опеки защитника)		
17	5	Индивидуальная техника защиты (Держание игрока перед собой)		
18	6	Техника владения мячом в нападении. Сочетания приемов: ловля-ведение-остановка-бросок.		
19	7	Освоение тактических действий: быстрый прорыв. Сочетания приемов		
20	8	Позиционное нападение и зонная защита. (Держание игрока с мячом)		
21	9	Учебная игра		
22	10	Технико-тактические действия в игре		
23	11	Технико-тактические действия. Развитие двигательных качеств в учебной игре		

24	12	Технико-тактические действия в игре		
25	13	Зонная защита. Сочетания приемов: ловля-ведение -2 шага-бросок-Поворот с ловлей – передача.		
26	14	Индивидуальная техника защиты. Держание игрока с мячом		
27	15	Учебная игра		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 20часов</b>				
28	1	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад.		
29	2	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, назад		
30	3	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках (девочки).		
31	4	Акробатические упражнения: стойка на голове и руках (мальчики), стойка на лопатках (девочки).		
32	5	Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост.		
33	6	Строевые упражнения, акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост		
34	7	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.		

35	8	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке		
36	9	Строевые упражнения, акробатические композиции, упражнения на перекладине.		
37	10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Промежуточная контрольная работа		
38	11	Акробатическая комбинация		
39	12	Упражнения в равновесии Поднимание туловища из положения лёжа. Комплекс ГТО.		
40	13	Проверка нормативов (перекладина, брусья)		
41	14	Лазанье по канату		
42	15	Лазанье по канату		
43	16	Опорные прыжки		
44	17	Опорные прыжки		
45	18	Опорные прыжки		
46	19	(ГТО) Развитие двигательных качеств. Упр. Из комплекса ГТО на оценку.		
47	20	(ГТО) Развитие двигательных качеств		
<b>Лыжная подготовка 20часов</b>				
48	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Скольжение без палок		
49	2	Одновременный душажный ход		
50	3	Одновременный душажный ход		
51	4	Одновременный		

		бесшажный ход		
52	5	Проомержуточная кнтральная работа. Одновременный бесшажный ход.		
53	6	Эстафетный бег на лыжах.		
54	7	Подъем «елочкой».		
55	8	Одновременный одношажный ход		
56	9	Одновременный одношажный ход		
57	10	Торможение плугом		
58	11	Спуски и подъемы		
59	12	Повороты на месте.		
60	13	Спуски с уклона, подъем елочкой.		
61	14	Спуски с уклона, подъем елочкой.		
62	15	Прохождение дистанции 3,5 км.		
63	16	Лыжные гонки 1 км.		
64	17	Спуски с уклонов под 45 градусов		
65	18	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.		
66	19	Прохождение дистанции 2 - 2,5км. Комплекс ГТО		
67	20	Основные способы передвижений		
<b>Подвижные игры на основе волейбола 21 час</b>				
68	1	Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу		
69	2	Передача мяча двумя руками сверху		
70	3	Имитация верхней и нижней передачи мяча		

		после выпада в сторону		
71	4	Верхняя и нижняя передачи над собой и в парах. Круговая тренировка		
72	5	Передача мяча над собой двумя руками сверху и снизу в парах Нижняя подача		
73	6	Урок круговой тренировки		
74	7	Нижняя прямая подача		
75	8	Нижняя прямая подача		
76	9	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу		
77	10	Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах		
78	11	Прямая нижняя подача		
79	12	Нижняя передача. Прием мяча с подачи снизу.		
80	13	Нижняя прямая подача, прием мяча		
81	14	Нижняя прямая подача, прием мяча		
82	15	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу		
83	16	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу		
84	17	Передача мяча двумя руками во встречных колоннах		
85	18	Передача мяча двумя руками во встречных колоннах		
86	19	Прямая нижняя подача, прием мяча		

87	20	Передача мяча двумя руками во встречных колоннах		
88	21	Прием мяча с подачи снизу.		
<b>Лёгкая атлетика-14 часов</b>				
89	1	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»		
90	2	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»		
91	3	Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания». СБУ.		
92	4	Специальные упражнения в беге. Бег 30м.;		
93	5	Низкий старт и бег на короткие дистанции. Бег 60м на результат (комплекс ГТО)		
94	6	Метание малого мяча на дальность. (комплекс ГТО)		
95	7	Итоговая контрольная работа. Бег по прямой с максимальной скоростью, низкий старт, высокий старт.		
96	8	Прыжок в длину с разбега. (комплекс ГТО)		
97	9	Бег 2000м на результат. (комплекс ГТО)		
98	10	Спринтерский бег по прямой с максимальной скоростью Челночный бег 3*10; 8*10; СБУ.		
99	11	Развитие выносливости в беге средние и длинные дистанции. Тестирование: подтягивание на перекладине(М), «отжимание» (Д) (комплекс ГТО)		
100	12	Прыжок в длину с места. (Комплекс ГТО) Бег на		





Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	местности*						
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8