**I СТУПЕНЬ «К СТАРТАМ ГОТОВ»**

(для мальчиков и девочек I-II классов)

1. **Знания и умения** – в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км)  или бег на лыжах (кол-во раз) | 8-10  10-12 | 7-9  8-10 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 800-1200 | 800-1000 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) или сгибание и  разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 20-25  45-55  45-50 | --  45-50  45-50 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 50-60 | 50-60 |
| 5 | Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 50-60 | 50-60 |

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| 1. | Челночный бег  3х10 м (сек)  или бег на 30 м с высокого старта (сек) | 9,8  6,2 | 9,1  5,7 | 10,4  6,5 | 9,6  6,0 |
| 2. | Бег 1 км (мин, сек) | 5.40 | 5.20 | 6.40 | 6.00 |
| 3. | Тройной прыжок с места или прыжок в длину с места (м) | 3,50  1,10 | 4,20  1,20 | 3,20  1,00 | 4,00  1,10 |
| 4. | Метание мяча в цель (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5. | Подтягивание  на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 2 | 4 | – | – |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 4 | 6 | 4 | 6 |
| 7. | Гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 8. | Бег на лыжах 1 км (мин, сек)  или 2 км (мин, сек) | 8,30  16,20 | 8,00  16,00 | 9,00  17,00 | 8.30  15,00 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 8 | 8 | 7 | 7 |
| Необходимо выполнить для получения знака\* | | 7 | 8 | 6 | 7 |

\*При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость

**II СТУПЕНЬ «СТАРТУЮТ ВСЕ»**

(для мальчиков и девочек III-IV классов)

1. **Знания и умения** – в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км)  или бег на лыжах (кол-во раз) | 10-12  12-14 | 9-11  10-12 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1-1200 | 1-1 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)  или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 30-35  55-70  55-70 | --  50-60  50-60 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 70-80 | 60-70 |
| 5 | Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 60-70 | 60-70 |

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 10,6 | 10,0 | 10,8 | 10,4 |
| 2. | Бег 1 км (мин, сек) | 5,20 | 4,40 | 6,00 | 5,40 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (см) | 300  130 | 340  150 | 260  120 | 300  130 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 27 | 34 | 17 | 21 |
| 5. | Подтягивание  на высокой перекладине из виса (кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 2  -- | 4  -- | –  10 | –  15 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 8 | 10 |
| 7. | Гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 8. | Бег на лыжах 1 км (мин, сек)  или 2 км (мин, сек) | 7,00  15,00 | 6,30  14,00 | 7,30  15,30 | 7,00  15,00 |
| 9. | Плавание без учёта времени (м) | 25 | 50 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить для получения знака\* | | 7 | 8 | 7 | 8 |

\*При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость

**III СТУПЕНЬ «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ»**

(для мальчиков и девочек V-VII классов)

1. **Знания и умения** – в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км)  или бег на лыжах (кол-во раз) | 12-14  14-16 | 10-12  12-14 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1300-1,5 | 1300-1,5 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)  или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 35-45  70-85  70-85 | --  60-70  60-70 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 90-100 | 80-90 |
| 5 | Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 70-90 | 70-90 |

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 10,2 | 9,4 | 10,4 | 9,8 |
| 2. | Бег 1 км (мин, сек)  или 2 км (мин, сек) | 7,30  10,30 | 7,00  9,20 | 8,00  12,30 | 7,30  11,20 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (см) | 350  170 | 380  190 | 300  150 | 350  165 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 31 | 39 | 19 | 26 |
| 5. | Подтягивание  на высокой перекладине из виса (кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)  или сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 5  --  15 | 8  --  18 | –  15  10 | –  19  14 |
| 6. | Бег на лыжах 2 км (мин, сек)  или 3 км (мин, сек) | 14,00  20,00 | 13,00  17,00 | 14,30  21,20 | 14,00  20,00 |
| 7. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0,50 | Без учёта времени | 1,05 |
| 8. | Гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя  Дистанция – 5 м (очков) | 20 | 25 | 20 | 25 |
| 10. | Туристический поход с проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить для получения знака\* | | 9 | 10 | 9 | 10 |

\*При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость

**IV СТУПЕНЬ «СПОРТИВНАЯ СМЕНА»**

(для подростков VIII-IX классов)

1. **Знания и умения** – в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км)  или бег на лыжах (кол-во раз) | 13-15  16-18 | 11-13  14-16 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1,5-1800 | 1,5-1800 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)  или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 45-55  --  85-100 | --  70-85  80-85 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 100-120 | 90-100 |
| 5 | Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-100 | 90-100 |

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Мальчики | | Девочки | |
| Серебряный знак | Золотой знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 9,2 | 8,4 | 10,0 | 9,4 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек)  или 3 км (мин, сек) | 10,00  14.30 | 9,00  13.40 | 12,00  – | 10,20  – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см)  или прыжок в длину с места (м, см) | 380  210 | 430  230 | 330  180 | 370  200 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)  или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 8    –  – | 10    –  – | –  19  12 | –  22  15 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 45 | 55 | 35 | 45 |
| 7. | Гибкость. Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 8. | Бег на лыжах 3 км (мин, сек)  или 5 км (мин, сек) | 18,00  27,00 | 17,30  25,00 | 20,00  – | 19,30  – |
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0.43 | Без учёта времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя  Дистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой  туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Необходимо выполнить для получения знака\* | | 9 | 10 | 9 | 10 |

\*При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость

**V СТУПЕНЬ «СИЛА И МУЖЕСТВО»**

(для юношей и девушек X-XI классов или 16-17 лет)

1. **Знания и умения** – в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. **Рекомендации к недельному двигательному режиму**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км)  или бег на лыжах (кол-во раз) | 15-17  20-22 | 21-14  16-18 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1800-2000 | 1800-2000 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)  или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 60-70  --  100-120 | --  80-95  100-120 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 120-140 | 100-120 |
| 5 | Наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 90-120 | 90-100 |

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | Юноши | | | Девушки | | |
| Серебряный знак | | Золотой знак | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 14,3 | | 13,8 | 16,5 | | 16,0 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 8,20 | | 7,50 | 11,30 | | 10,00 |
| 3. | Бег 3 км (мин, сек) | 14,00 | | 13,00 | – | | – |
| 4. | Прыжки в длину с разбега (см)  с места (см) | 420  230 | | 460  240 | 340  175 | | 380  190 |
| 5. | Метание спортивного снаряда: юноши,  700г (м) | 32 | | 38 | – | | – |
| девушки, 500 г (м) | – | | – | 18 | | 23 |
| 6. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)  или рывок гири 16 кг (кол-во раз)  или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)  или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10  30  –  – | | 12  40  –  – | –  –  22  12 | | –  –  27  16 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту) | 50 | | 60 | 40 | | 50 |
| 8. | Гибкость. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 8 | | + 13 | + 11 | | + 16 |
| 9. | Бег на лыжах: 3 км (мин, сек)  или 5 км (мин, сек)  или 10 км (мин, сек) | –  25,00  48,00 | | –  23,40  45,10 | 19,00  30,20  -- | | 18,30  28,00  -- |
| 10. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | | 0.41 | Без учёта времени | | 1.10 |
| 11. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя  Дистанция – 10 м (очков) | 25 | | 30 | 25 | | 30 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 12 | 12 | | 12 | 12 | |
| Необходимо выполнить для получения знака\* | | 10 | 11 | | 10 | 11 | |

\*При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость и выносливость