**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) | 8-1010-12 | 7-98-10 |
| 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) | 20-2545-5545-50 | --45-5045-50 |
| 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 | Золотойзнак |
| 1.  | Челночный бег3х10 м (сек)или бег на 30 м с высокого старта (сек) |  9,86,2 |  9,15,7 |  10,46,5 |  9,66,0 |
| 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) | 3,501,10 | 4,201,20 | 3,201,00 | 4,001,10 |
| 4. | Метание мяча в цель (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5. | Подтягиваниена 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) | 8,3016,20 | 8,0016,00 | 9,0017,00 | 8.3015,00 |
| 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) | 10-1212-14 | 9-1110-12 |
| 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) | 30-3555-7055-70 | --50-6050-60 |
| 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 | Золотойзнак |
| 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) | 300130 | 340150 | 260120 | 300130 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 27 | 34 | 17 | 21 |
| 5. | Подтягиваниена 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) | 7,0015,00 | 6,3014,00 | 7,3015,30 | 7,0015,00 |
| 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) | 12-1414-16 | 10-1212-14 |
| 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) | 35-4570-8570-85 | --60-7060-70 |
| 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 | Золотойзнак |
| 1. | Бег 60 м (сек) | 10,2 |  9,4 |  10,4 |  9,8 |
| 2. | Бег 1 км (мин, сек)или 2 км (мин, сек) | 7,3010,30 | 7,009,20 | 8,0012,30 | 7,3011,20 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места (см) | 350170 | 380190 | 300150 | 350165 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 31 | 39 | 19 | 26 |
| 5. | Подтягиваниена 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 | –1510 | –1914 |
| 6. | Бег на лыжах 2 км (мин, сек)или 3 км (мин, сек) | 14,0020,00 | 13,0017,00 | 14,3021,20 | 14,0020,00 |
| 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 сидяДистанция – 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) | 13-1516-18 | 11-1314-16 |
| 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 | --70-8580-85 |
| 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) | 10,0014.30 | 9,0013.40 | 12,00– | 10,20– |
| 3.  | Прыжок в длину с разбега (м, см)или прыжок в длину с места (м, см) | 380210 | 430230 | 330180 | 370200 |
| 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 –– | –1912 | –2215 |
| 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) | 18,0027,00 | 17,3025,00 | 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 стояДистанция – 10 м (очков) | 25 | 30 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкойтуристских 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) | 15-1720-22 | 21-1416-18 |
| 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 | --80-95100-120 |
| 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 | Золотойзнак |
| 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) | 420230 | 460240 | 340175 | 380190 |
| 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) | 1030–– | 1240–– | ––2212 | ––2716 |
| 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) | –25,0048,00 | –23,4045,10 | 19,0030,20-- | 18,3028,00-- |
| 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 стояДистанция – 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