

# 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	800-1
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)	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

### 3. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3x10 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
9.	Плавание без учёта времени (м)	10	15	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	8	8
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 «СТАРТУЮ 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

### 3. 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)

- Знания и умения** – в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
- 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

### 3. 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

### 3. 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)

- Знания и умения** – в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
- 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

### 3. 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) девушки, 500 г (м)	32	38	–	–
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