II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | |
|  |  | |  | | |  | |  | |  |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | | 6,0 | 5,4 | | | 6,4 | | 6,2 | | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | | 11,5 | 10,4 | | | 12,4 | | 12,0 | | 10,8 |
| 2. | Бег на 1 км(мин, с) | 6.10 | | 5.50 | 4.50 | | | 6.30 | | 6.20 | | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | | 3 | 5 | | | - | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 9 | | 12 | 20 | | | 7 | | 9 | | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | | 13 | 22 | | | 5 | | 7 | | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +2 | | +4 | +8 | | | +3 | | +5 | | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,6 | | 9,3 | | 8,5 | 9,9 | | 9,5 | | 8,7 | |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | | 225 | | 285 | 190 | | 200 | | 250 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | | 140 | | 160 | 120 | | 130 | | 150 | |
| 7. | Метание мяча весом150 г (м) | 19 | | 22 | | 27 | 13 | | 15 | | 18 | |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 27 | | 32 | | 42 | 24 | | 27 | | 36 | |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км(мин, с) | 8.15 | | 7.45 | | 6.45 | 10.00 | | 8.20 | | 7.30 | |
|  | или кросс на 2 км по пересеченной местности | 18.00 | | 16.00 | | 13.00 | 19.00 | | 17.30 | | 15.00 | |
| 8. | Плавание на 50 (м) | 3.00 | | 2.40 | | 2.30 | 3.00 | | 2.40 | | 2.30 | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | **10** | | **10** | | **10** | **10** | | **10** | | **10** | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | **7** | | **7** | | **8** | **7** | | **7** | | **8** | |

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 | 70 |
| 2. | Учебные занятия в образовательных организациях | 135 |
| 3. | В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 90 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности | 185 |
| В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов | | |