***II. Вторая ступень*** *(возрастная группа от 9 до 10 лет)\**

1. Нормативы, испытания (тесты)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Испытания(тесты)  | Нормативы |
| Мальчики - 2 | Девочки - 2 |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | **Золотой знак** | Бронзовый знак | Серебряный знак | **Золотой знак** |
| 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 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | **4.50** | 6.30 | 6.20 | **5.10** |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз) | 2 | 3 | **5** | - | - | **-** |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | **20** | 7 | 9 | **15** |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | **22** | 5 | 7 | **13** |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +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 весом 150 г (м) | 19 | 22  | **27**  | 13 | 15  | **18**  |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | **42** | 24 | 27 | **36** |
| 9. | 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 (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.00 | 16.00 | **13.00** | 19.00 | 17.30 | **15.00** |
| 10. | Плавание на 50 м(мин, с) | 3.00 | 2.40 | **2.30**  | 3.00 | 2.40  | **2.30**  |

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно
\*\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования

Примечание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Участники тестирования | Мальчики - 2 | Девочки - 2 |
| Вид знака отличия | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10  | 10  | 10  | 10  |
| Количество испытаний (тестов), которые **необходимо выполнить для получения знака отличия** Комплекса | **7** | **7** | **8** | **7** | **7** | **8** |
| Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками. |

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Минимальный 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, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, 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 |