**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУМЫЛЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  **ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ЗНАМЕНСКОГО А.Д. КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании МО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) | Протокол педагогического совета, рекомендовавшего программу к реализации  №\_\_ от «\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. |
| Согласовано:  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ляховая М.В.)  «\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. | Утверждаю:  Директор МКОУ СОШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Савченко Н.В.)  «\_\_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_г. |

**ВСЕРОССИЙСКИЙ**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ**

**КОМПЛЕКС ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В**

**МКОУ КУМЫЛЖЕНСКОЙ СОШ№1**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Учитель: Сеимов А.Н.**

**ст. Кумылженская 2014**

**Содержание**

1. Введение. Актуальность
2. Цель Комплекса
3. Задачи Комплекса
4. Принципы Комплекса
5. Структура Комплекса

5.1. Первая часть Комплекса нормативы (тесты)

5.2. Вторая часть комплекса спортивная

6. Условия подготовки и выполнения норм Комплекса

7. Нормативно-тестирующая часть Комплекса

7.1 Первый уровень

7.2 Второй уровень

7.3 Третий уровень

8. Государственные требования к физической подготовленности

обучающихся Российской Федерации

8.1 I СТУПЕНЬ «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ»

8.2 II СТУПЕНЬ «СТАРТУЮТ ВСЕ»

8.3 III СТУПЕНЬ «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ»

8.4 IV СТУПЕНЬ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

8.5 V СТУПЕНЬ «СИЛА И ГРАЦИЯ»

9. СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

9.1 ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГОБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ

9.2 Организация проведения испытаний (тестирование)

10.Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса в недельном двигательном режиме

11.Мероприятия направленные на привлечение обучающихся к занятиям физической культурой

12. Спортивные мероприятия, направленные на достижения результата обучающихся.

13. Памятка участнику тестирования

14. Список литературы

15.Словарь

16. Приложение

**1.Введение. Актуальность.**

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

Российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая Олимпийские игры. Российская Федерация становится все более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля обучающихся, систематически занимающегося физической культурой и спортом к 2020 году должна достигнуть 80%.

Для решения этой задачи требуется создание современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Её системообразующим элементом призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс).

Комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых знаний, умений, навыков, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся.

**2.Цель Комплекса** – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности обучающихся в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

**3.Задачи Комплекса:**

* увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
* повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
* формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
* повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
* создание системы мониторинга физической подготовленности обучающихся.

**4.В содержание и реализацию Комплекса заложены основные принципы:**

* оптимального сочетания оздоровительной и спортивной направленностей;
* личностно-ориентированной направленности;
* сознательности и активности;
* добровольности и доступности;
* непрерывности и преемственности;
* вариативности и адаптируемости;
* комплексности оценок и научной обоснованности;
* учёта состояния здоровья и обязательности медицинского контроля;
* учёта региональных и национальных особенностей.

**5.Структура и содержание Комплекса**

**Комплекс состоит из двух частей:**

* + **первая часть** (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности обучающихся на основе выполнения нормативов.
  + **вторая часть** (спортивная) дополняет первую и направлена на привлечение различных возрастных групп обучающихся к занятиям спортом.

**5.1. Первая часть Комплекса (нормативно-тестирующая) состоит из четырёх основных разделов:**

* + 1. раздел оценки уровня общего физкультурного образования;
    2. раздел оценки владения двигательными умениями и навыками, необходимыми при реализации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
    3. раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму;
    4. раздел видов испытаний (тестов) и норм.

Раздел оценки уровня общего физкультурного образования предназначен для оценки знаний обучающихся о влиянии средств физической культуры на: состояние здоровья; повышение умственной и физической работоспособности; знания гигиены и основных методов контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и спортом; знания об основах методики самостоятельных занятий; знания основ истории развития физической культуры и спорта.

Раздел оценки владения двигательными умениями и навыками предусматривает оценку овладения практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками различных видов физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел рекомендаций к недельному двигательному режиму предусматривает рекомендуемый объём различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств и здоровья и подготовки к выполнению норм Комплекса. Разработан в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», другими регламентирующими документами и на основании результатов научно-исследовательских работ.

**Раздел видов испытаний (тестов) и норм состоит из:**

- видов испытаний (тестов), позволяющих определить разносторонность развития физических качеств и жизненно важных прикладных двигательных навыков обучающихся;

- нормативов, которые являются критериями уровня развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями человека.

**Виды испытаний (тесты)** предназначены для определения разностороннего (гармоничного) развития физических качеств и жизненно необходимых (прикладных) двигательных навыков с учётом половых и возрастных особенностей человека.

1. Челночный бег 3х10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.
2. Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.
3. Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.
5. Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.
6. Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье – развитие гибкости.
7. Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.
8. Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.
9. Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладным навыком.
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя – овладение прикладным навыком.
11. Турпоход – овладение прикладными навыками.

**5.2. Вторая часть Комплекса (спортивная)** направлена на привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом с учётом возрастных групп Комплекса с целью выполнения разрядных нормативов и получения спортивных званий. Состоит из разрядных требований для различных видов многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс в соответствии с положением о ЕВСК, а также разрядных требований других видов спорта, входящих в ЕВСК. Спортсмены, выполнившие второй юношеский, второй взрослый (и выше) спортивные разряды по любым видам спорта, включённым во Всероссийский реeстр видов спорта и в соответствии с требованиями ЕВСК, и сдавшие нормы Комплекса на серебряный знак, получают право присвоения золотого знака Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Настоящее положение предусматривает выполнение нормативов Комплекса участниками всех этапов всероссийских соревнований, включённых в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в программы которых входят виды испытаний (тесты) Комплекса, в том числе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

1. **Условия подготовки и выполнения норм Комплекса**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных[[1]](#footnote-1) видах испытаний Комплекса.

Для получения знаков Комплекса необходимо выполнить нормативы по видам испытаний в соответствии с требованиями ступеней.

Комплекс предусматривает два уровня трудности (золотой и серебряный знаки).

В целях системной подготовки к выполнению норм Комплекса предусмотрено следующее положение: осуществлять подготовку в нечетных классах образовательных организаций с I по III ступени Комплекса, при этом выполнение норм в этих ступенях организуется в чётных классах, для IV и V ступеней соответственно в 9 и 11 классах, а также применять спортивную часть Комплекса, начиная с III ступени. Для первой ступени, как вводной части Комплекса, предусмотрено нововведение, связанное с познавательной и проектной деятельностью обучающихся.

В рекомендациях к недельному двигательному режиму определены временные объёмы и формы двигательной активности по каждой ступени (от 7 до 14 часов):

– утренняя гимнастика;

– обязательные учебные занятия в образовательных организациях;

– двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня;

– организованные занятия в спортивных секциях, кружках по видам спорта, в группах здоровья, участие в соревнованиях;

– самостоятельные занятия физической культурой и другие виды двигательной активности, включая спортивно-оздоровительные мероприятия в каникулярное время.

**7. Нормативно-тестирующая часть Комплекса для обучающихся предназначена для трёх уровней общего образования:**

**7.1 Первый уровень** начального общего образования:

I ступень – 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень – 3–4 классы (9–10 лет).

**7.2 Второй уровень** основного общего образования:

III ступень – 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень – 7–9 классы (13–15 лет).

**7.3 Третий уровень** среднего общего образования:

V ступень – 10–11 классы (16–17 лет).

**8.Государственные требования к физической подготовленности**

**обучающихся Российской Федерации**

ТЕСТЫ для ОБУЧАЮЩИХСЯ

8.1 I СТУПЕНЬ «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ»

(для мальчиков и девочек I–II классов)

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

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 70 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 120 минут |
| 3. | Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 120 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трёх часов | | |

**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) | 9,8 | 9,1 | 10,4 | 9,6 |
|  | или бег на 30 м с высокого старта (сек) | 6,2 | 5,7 | 6,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 1 км (мин, сек) | 5,40 | 5,20 | 6,40 | 6,00 |
| 3. | Прыжок в длину с места (м, см) | 1,10 | 1,20 | 1,00 | 1,10 |
| 4. | Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий) | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 5. | Подтягивание  на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 2 | 4 | – | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 4 | 7 | 3 | 5 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 4 | 6 | 4 | 6 |
| 7. | 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) | 8,30 | 8,00 | 9,00 | 8,30 |
|  | или 2 км (мин, сек) | 17,20 | 16,20 | 18,20 | 17,20 |
| или кросс 1 км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 9. | Плавание без учёта времени (м) | 10 | 15 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | | 5 | 6 | 5 | 6 |

\*Для бесснежных районов страны.

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

II СТУПЕНЬ «СТАРТУЮТ ВСЕ»

(для мальчиков и девочек III–IV классов)

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

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 180 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трех часов | | |

**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 (м, см) | 3,00 | 3,40 | 2,60 | 3,00 |
| или прыжок в длину с места (м, см) | 1,30 | 1,50 | 1,20 | 1,30 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 27 | 34 | 17 | 21 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 4 | 6 | – | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 10 | 15 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 8 | 10 |
| 7. | 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) | 7,00 | 6,30 | 7,30 | 7,00 |
|  | или 2 км (мин, сек) | 14,20 | 13,20 | 15,40 | 14,20 |
| или кросс 2 км по пересечённой местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 50 | 25 | 50 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | | 6 | 7 | 6 | 7 |

\*Для безснежных районов страны.

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

III СТУПЕНЬ «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ»

(для мальчиков и девочек V–VI классов)

**Знания и умения** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 150 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 240 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 160 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов | | |

**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 1,5 км (мин, сек) | 7,30 | 7,00 | 8,00 | 7,30 |
|  | или 2 км (мин, сек) | 10,30 | 9,30 | 12,30 | 11,20 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,20 | 3,50 | 3,00 | 3,20 |
| или прыжок в длину с места (м, см) | 1,70 | 1,90 | 1,50 | 1,65 |
| 4. | Метание мяча, 150 г (м) | 31 | 39 | 19 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 5 | 8 | – | – |
|  | или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 15 | 19 |
| или сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 15 | 18 | 10 | 14 |
| 6. | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | 14,00 | 13,00 | 14,30 | 14,00 |
|  | или 3 км (мин, сек) | 21,30 | 19,00 | 22,00 | 21,30 |
| или кросс 3 км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | 0,50 | Без учёта времени | 1,05 |
| 8. | 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. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Необходимо выполнить для получения знака\*\* | | 6 | 7 | 6 | 7 |

\*Для бесснежных районов страны.

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

IV СТУПЕНЬ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

(для подростков VII–IX классов)

**Знания и умения** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 120 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 270 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 180 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов | | |

**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) | 10,00 | 9,00 | 12,00 | 10,20 |
|  | или 3 км (мин, сек) | 14,30 | 13,40 | – | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 3,50 | 4,00 | 3,20 | 3,50 |
|  | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,10 | 2,30 | 1,70 | 1,85 |
| 4. | Метание мяча 150 г (м) | 40 | 45 | 23 | 26 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 8 | 10 | – | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | – | 13 | 16 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | – | 12 | 15 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту) | 40 | 50 | 35 | 45 |
| 7. | 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) | 18,00 | 17,00 | 20,00 | 19,30 |
|  | или 5 км (мин, сек) | 27,00 | 26,00 | – | – |
| или кросс 3 км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 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\*\* | | 7 | 8 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

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

V СТУПЕНЬ «СИЛА И ГРАЦИЯ»

(для юношей и девушек Х–XI классов или 16–17 лет)

**Знания и умения** в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

**Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 12 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№  п/п | Виды двигательной активности | Временной объём в неделю |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 105 минут |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 минут |
| 3. | Двигательно-активные виды деятельности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) | 75 минут |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях | Не менее 270 минут |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности | Не менее 150 минут |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов | | |

**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 | 17,0 | | 16,5 |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек) | 8,20 | | 7,50 | 11,30 | | 10,00 |
| или 3 км (мин, сек) | 14,30 | | 13,00 | – | | – |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (м, см) | 4,00 | | 4,50 | 3,30 | | 3,60 |
|  | или прыжок в длину с места (м, см) | 2,30 | | 2,40 | 1,75 | | 1,90 |
| 4. | Метание спортивного снаряда: 700г (м) | 32 | | 38 | – | | – |
| 500 г (м) | – | | – | 18 | | 23 |
| 5. | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 10 | | 12 | – | | – |
|  | или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 30 | | 40 | – | | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | | – | 15 | | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | – | | – | 12 | | 16 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту) | 40 | | 50 | 35 | | 45 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | + 8 | | + 13 | + 11 | | + 16 |
| 8. | Бег на лыжах: 3 км (мин, сек) | – | | – | 19,00 | | 18,30 |
| или 5 км (мин, сек) | 25,00 | | 23,40 | 31,20 | | 30,40 |
| или кросс 3 км по пересечённой местности\* | – | | – | Без учёта времени | | Без учёта времени |
| или кросс 5 км по пересечённой местности\* | Без учёта времени | | Без учёта времени | – | | – |
| 9. | Плавание 50 м (мин, сек) | Без учёта времени | | 0,41 | Без учёта времени | | 1,10 |
| 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\*\* | | 7 | 8 | | 7 | 8 | |

\*Для бесснежных районов страны.

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

**9. СПОРТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА**

**9.1 ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ МНОГОБОРИЙ, РАЗРЯДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

(ЮНОШИ И ДЕВУШКИ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Программы / Звания и разряды | | 1 юн | | 2 юн | 3 юн |
| Пятиборья: | | | | | |
| 1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; стрельба; метание мяча; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 180 | | 150 | 120 |
| 2. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; силовая гимнастика; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 180 | | 150 | 120 |
| Четырёхборья: | | | | | |
| 1. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; стрельба; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 150 | | 120 | 100 |
| 2. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 150 | | 120 | 100 |
| 3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; прыжок в длину с места; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 150 | | 120 | 100 |
| Троеборья: | | | | | |
| 1. Бег 30 м или 60 м; плавание 25 м или 50 м; бег 1000м или 1500м  2000м | | | 120 | 100 | 80 |
| 2. Стрельба; плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 120 | | 100 | 80 |
| 3. Бег 30 м или 60 м; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 120 | | 100 | 80 |
| 4. Стрельба; силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 120 | | 100 | 80 |
| 5. Силовая гимнастика; метание спортивного снаряда; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | | 120 | | 100 | 80 |
| 6. Силовая гимнастика; прыжок в длину о места; бег 1000м, 1500м или 2000 м | | 120 | | 100 | 80 |
| Двоеборья: | | | | | |
| 1. Метание спортивного снаряда; Бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | | | 80 | 60 |
| 2. Стрельба; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | | | 80 | 60 |
| 3. Силовая гимнастика; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | | | 80 | 60 |
| 4. Плавание 25 м или 50 м; бег 1000 м, 1500 м или 2000 м | 100 | | | 80 | 60 |
| Минимальное количество очков в виде: | 30 | | | 30 | 20 |

**Условия выполнения видов испытаний (тестов)**

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую и/или специальную разминки под руководством учителя физической культуры, или самостоятельно.

На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

**Бег на 30, 60, 100 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

**Челночный бег 3х10 метров**

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

**Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

**Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки**:**

- Заступ за линию отталкивания или касание её.

- Выполнение отталкивания с предварительного подскока.

- Отталкивание ногами разновременно.

**Прыжок в длину с разбега**

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов: в яму с песком, поролоном или на маты.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

**Метание спортивных снарядов на дальность**

Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

*Примечание:* Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно.

**Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

**Подтягивание на высокой перекладине из виса**

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).

- Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

-Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

Разновременное сгибание рук.

**Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа**

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.

- Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

- Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

- Разновременное сгибание рук.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу**

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжавыполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу (или платформе высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- Касание пола бёдрами.

- Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

- Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

- Разновременное разгибание рук.

**Рывок гири**

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или в верхнем положении, не более пяти секунд. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъём гири, в том числе гимнастические накладки.

- Использовать канифоль для подготовки ладоней.

- Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

-Дожим гири.

-Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

- Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост.

- Выход за пределы помоста.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине**

Поднимание туловища из положения лёжавыполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются 10–12 пар, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).

-Отсутствие касания лопатками мата.

- Пальцы разомкнуты «из замка».

-Смещение таза.

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пол пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

- Сгибание ног в коленях.

- Фиксация результата пальцами одной руки.

- Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

**Плавание**

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Запрещено:

-Идти по дну.

-Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.

-При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

**Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя**

Выполняется на дистанции пять метров (мишень № 8) из положения сидя с упором локтями о стол. Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

**Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя**

Выполняется на дистанции десять метров (мишень № 8) из положения стоя. Участнику дается три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

**Туристский поход**

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся V–VII классов длина пешего перехода составляет 5–6 километров, обучающихся VIII–IX классов – 12 километров, X–XI классов и студентов вузов – 15 километров. В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдаётся в контролирующую организацию.

**Кросс по пересечённой местности**

Дистанция для кросса прокладывается по территории стадиона, парка, в лесу или в любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь – спортивные.

**9.2 Организация проведения испытаний (тестирование)**

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке, поскольку только в этом случае испытуемые могут показать наиболее высокий результат.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование в наименее энергозатратных видах испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

**Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности обучающихся:**

Бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м) в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса. Участники стартуют по 2–4 человека по раздельным дорожкам.

Прыжок в длину с места или разбега выполняется в том же порядке участвующих, что и предыдущее испытание. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. В протокол заносятся все результаты, в зачёт идет лучший, который вписывается в отдельную графу протокола.

Тестирования в силовой гимнастике:

- подтягивания на низкой и высокой перекладинах;

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- рывок гири 16 кг;

- поднимание туловища из положения лёжа на спине (используется групповой метод).

Для тестирования в силовой гимнастике рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подаёт общие команды, ведёт хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчёт правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания-разгибания рук рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование в скоростно-силовых видах и по силовой гимнастике может выполняться в один или два дня, в зависимости от количества участников.

 Бег на длинные дистанции проводится в один день. Забеги формируются по 15–20 человек. До соревнований в беге на длинные дистанции можно организовать тестирование в одном-двух наименее энергоемких тестах, однако лучше ограничиться только бегом.

 Тестирование умения плавать проводится в плавательных бассейнах или открытых водоемах, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки и т.д.). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

**10.Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса**

**в недельном двигательном режиме**

**Мальчики и девочки 1–2 классов**

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

**Мальчики и девочки 3–4 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км) | 10–12 | 9–11 |
| или бег на лыжах (км) | 12–14 | 10–12 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1000–1200 | 800–1000 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 30–35 | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 55–70 | 50–60 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 55–70 | 50–60 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 70–80 | 60–70 |
| 5 | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 60–70 | 60–70 |

**Мальчики и девочки 5–6 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км) | 12–14 | 10–12 |
| или бег на лыжах (км) | 14– 16 | 12–14 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1300–1500 | 1100–1300 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 35–45 | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | 70–85 | 60–70 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 70–85 | 60–70 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 90–100 | 80–90 |
| 5 | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 70–90 | 70–90 |

**Подростки 7–9 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды двигательной активности | Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег (км) | 13–15 | 11–13 |
| или бег на лыжах (км) | 16–18 | 14–16 |
| 2 | Прыжки со скакалкой (кол-во раз) | 1500–1800 | 1400–1600 |
| 3 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) | 45–55 | – |
| или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз) | – | 70–85 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз) | 85–100 | 80–85 |
| 4 | Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз) | 100–120 | 90–100 |
| 5 | Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз) | 90–100 | 90–100 |

**Юноши и девушки 10–11 классов**

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

**11.Мероприятия направленные на привлечение обучающихся к занятиям физической культурой:**

1. Школьная спартакиада по видам спорта:

- волейбол

- мини футбол

- стритбол

- шашки

- шахматы

- перетягивания каната

- туристическая эстафета

- стрельба из пневматической винтовки

- настольный теннис

2. Дни здоровья

3. Весёлые старты в 1-4 классах

4. Проведение спортивных мероприятий типа «Папа, мама, я – спортивная семья»

5. Проведение теоретических занятий, для повышения значимости физической культуры в жизни человека.

6. Привлечение обучающихся к мероприятиям, типа занятия в кружке «Юный рыболов», «Основы туризма», военно – патриотическая игра «Орлёнок», экологическая игра «Природа и мы»

**12. Спортивные мероприятия, направленные на достижения результата обучающихся:**

1. Районные, зональные и областные соревнования по лёгкой атлетике
2. Районные, зональные и областные соревнования по волейболу и баскетболу
3. Районные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки
4. Районные, зональные и областные соревнования «Президентские игры» и «Президентские состязания»
5. Районные, зональные и областные соревнования по футболу и мини футболу

**13. Памятка участнику тестирования**

1. Перед соревнованиями по выполнению норм Комплекса каждый испытуемый должен пройти курс специальной подготовки – учебные занятия, занятия в физкультурно-оздоровительных, спортивных секциях или курс самостоятельной подготовки.
2. Участник не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и участия в соревнованиях.
3. Перед тестированием участник должен провести самостоятельную или общую разминку.
4. Перед тестированием участнику следует ознакомиться с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы.
5. Участник должен знать основные правила соревнований по видам испытаний и владеть техникой их выполнения.
6. Во время соревнований необходимо выполнять все требования и команды судей, не мешать другим участникам тестирования, не создавать травмоопасную обстановку.
7. Требуется иметь спортивную форму, соответствующую видам испытаний.

Недопустимо принятие пищи менее чем за 1,5–2 часа до начала тестирования.

**14. Список литературы:**

1.ПОЛОЖЕНИЕ О ВСЕРОССИЙСКОМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ Москва 2013г.

2. КОНЦЕПЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГОКОМПЛЕКСА Москва 2013г.

**15. Словарь**

Комплекс – Всероссийский Физкультурно-Спортивный Комплекс

ИП – исходное положение

ЕКП – Единый календарный план

ЕВСК – Единая Всероссийская спортивная классификация

Сек – секунда

См – сантиметр

М – метр

КМ – километр

Кг- килограмм

**16.Приложение**

**Дневник учёта физических испытаний обучающегося**

**(Ф.И.О. обучающегося)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бег 30м,60м или челночный бег 3\*10м  (сек) | Бег 1км, 2км или 3 км (мин) | Прыжок в длину с разбега или с места (см) | Метание мча в цель(кол-во попаданий) или на дальность (м), | Подтягивания на низкой или высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | Бег на лыжах (мин) или кросс по пересечённой местности, (без учёта времени) | Плавание (сек) | поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз) | стрельба (кол-во очков) | Туристический поход  (маршрутный лист) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

1. Перечень видов испытаний и их количество определяется в зависимости от заболевания и рекомендаций врача.

   . [↑](#footnote-ref-1)