## Приложение №1

## Показатели физической подготовленности дошкольников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **6 лет** | **7 лет** |
| *Быстрота*  Бег на 30 м | **М**  **Д** | 8,4-7,6  8,9-7,7 | 8,0-7,4  8,7-7,3 |
| Челночный бег (3х10 м) (сек) | **М**  **Д** | 11,2 – 9,9  11,3 – 10,0 | 9,8 – 9,5  10,0 – 9,9 |
| Прыжок в длину с места (см) | **М**  **Д** | 100 – 150  90 – 140 | 130-155  125-150 |
| *Гибкость (см)*  Наклон туловища вперёд | **М**  **Д** | 3-6  4-8 | 3-5  6-9 |
| *Выносливость*  Бег на: 300 м | **М**  **Д** | 1,17-2,09  1,19 – 2,12 | 1,08 – 1,40  1,10-2,02 |

**ТАБЛИЦА ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Сумма баллов | Уровень физической подготовки |
| **13 - 15** | высокий уровень  (3 балла) |
| **8 - 12** | средний уровень  (2 балла) |
| **4 – 7** | низкий уровень  (1 балл) |