## 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 | 130-155125-150 |
| *Гибкость (см)*Наклон туловища вперёд | **М****Д** | 3-64-8 | 3-56-9 |
| *Выносливость* Бег на: 300 м | **М****Д** | 1,17-2,091,19 – 2,12 | 1,08 – 1,401,10-2,02 |

**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) |