

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5—7 лет

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10м с ходу (сек.)	Мал. дев.	2.8-2.7 3.0-2.8	2.5-2.1 2.6-2.2	2.3-2.0 2.5-2.1
2	Время бега на 30м со старта (сек.)	мал. дев.	8.5-8.1 8.5-8.2	8.0-6.5 8.1-6.5	7.2-6.0 7.2-6.1
3	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	мал. дев.	12.8-11.1 12.9.-11.1	11.2-9.9 11.3-10.0	9.8-9.5 10.0-9.9
4	Бег на выносливость: дистанция (м)	мал. дев.	500-750 500-750	750-1500 750-1500	1500-2000 1500-1800
	продолжительность (мин)	мал.	3.0-5.0 3.0-5.0	5.0-10.0 5.0-10.0	10.0-14.0 10.0-13.0
5	Длина прыжка с места (см)	мал. дев.	85-130 85-125	100-150 90-140	130-155 125-150
6	Длина прыжка с разбега (см)	мал. дев.	120-145 120-145	130-180 130-170	180-210 150-200
7	Высота прыжка вверх с места (см)	мал. дев.	14-20 14-20	17-30 16-30	22-32 18-31
8	Прыжки через скакалку (кол-во)	мал. дев.	1-3 2-5	3-15 3-20	7-21 15-45
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	мал. дев.	160-230 150-225	175-300 170-280	220-350 190-330
10	Дальность броска теннисного мяча (м)	мал. дев.	5-9 4-9	7-12 6-10	11-15 8-11
11	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	15-25 15-25	26-40 26-40	45-60 40-55
12	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	5-10 5-10	11-20 10-20	35-70 35-70
13	Статическое равновесие (сек.)	мал. дев.	12-20 15-28	25-35 30-40	35-42 45-60
14	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	11-17 10-15	12-25 11-20	15-30 14-28

15	Наклон вперед из положения стоя (см)	мал. дев.	3-6 6-9	4-7 7-10	5-8 8-12
----	--------------------------------------	--------------	------------	-------------	-------------

Показатели ДА детей 5—7 лет на физкультурном занятии

№	Наименование показателя	5 лет	6 лет	7 лет
1	Объем ДА (дв.)	1700-2100	2230-2600	2750-3800
2	Продолжительность ДА (мин.)	23-25	26-29	30-33
3	Интенсивность ДА (дв./мин.)	73-84	85-90	92-115

Показатели ДА детей 5—7 лет за день пребывания в ДОУ

№	Наименование показателя	5 лет	6 лет	7 лет
1	Объем ДА (дв.)	13 000-14 000	14500-15000	15500-17500
2	Продолжительность ДА (мин.)	260-275	265-280	267-315
3	Интенсивность ДА (дв./мин.)	50-53	53-60	60-70