

Нормативы для определения физической подготовленности детей 4-7 лет

средняя группа (4-5 лет)

Вид	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)
Результат					
Девочки	75-83	8-10	4-8	5	7.9-8.4
Мальчики	83-93	10-11	2-6	5	7.6-8.1

старшая группа (5-6 лет)

Вид	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Результат						
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4-7.9	

подготовительная к школе группа (ГТО) от 01.01.2018г.(изменения) – I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет).

Вид	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см) <u>ГТО</u>	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке <u>ГТО</u>	Отбивание мяча (количество во раз)	Бег на 30м (с) <u>ГТО</u>	Подтягивание – из виса лежа на низкой перекладине (до 90см) (количество раз) <u>ГТО</u>	Бег 300м (с)
Девочки	110-бронзовый знак 115-серебряный знак 135-золотой знак	14-15	+3 - бронзовый знак, +5 - серебряный знак +9 - золотой знак	25	7,1-бронзовый знак 6,8-серебряный знак 6,2-золотой знак	4-бронзовый знак 6-серебряный знак 11-золотой знак	1.50
Мальчики	110- бронзовый знак 120-серебряный знак 140-золотой знак	15-16	+1 - бронзовый знак, +3 серебряный знак +7 - золотой знак	25	6,9- бронзовый знак 6,7-серебряный знак 6,0-золотой знак	5- бронзовый знак 6-серебряный знак 15-золотой знак	1.48

Определение уровня физической подготовленности

Высокий уровень – сформирован

Средний уровень – на стадии формирования

Низкий уровень – не сформирован

Источники:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (с 17.10.2013г. №1155);
2. Е.Н. Вавилов, А.Н. Тяпин Мониторинг физических качеств – одобрен министерством образования 2004г.
3. Курсы повышения квалификации, тема: «Современный процесс физического воспитания дошкольников в условиях ФГОС. Формирование потребности в здоровом образе жизни», Семенов Л.А. – 2013г.
4. Нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 01.01.2018г. №575 – I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет).