

Североуральский городской округ
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5» (МАДОУ № 5)

Адрес: 624475, Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д. 5,
телефон (34380) 4-77-29, 4-77-05;

624475, Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д.19а,
телефон: (34380) 4-72-32, 4-72-33, e-mail: mdou@bk.ru, адрес сайта: <http://dou5.ru>

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
протокол № 3
от «22» января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ № 5
Н.Г. Хвалова

Приказ № 22
«22» января 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«В мире фитнеса»
для обучающихся 5-6 лет

Физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Трунова Н. В.,
инструктор по физической культуре.

п. Черемухово, 2024 г.

Содержание

1.	Основные характеристики	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	6
1.3.	Содержание Программы	6
1.4.	Планируемые результаты освоения Программы	8
2.	Организационно - педагогические условия	9
2.1.	Условия реализации Программы	9
2.2.	Формы аттестации и оценочные материалы	10
3.	Список литературы	10
	Приложение 1.	12

1. Основные характеристики Программы

1.1. Пояснительная записка

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5» (далее - МАДОУ № 5) реализует дополнительную образовательную программу физкультурно-спортивной направленности «В мире фитнеса» (далее - Программа).

Программа направлена на поддержку и укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающихся.

Программа способствует формированию знаний и умений в области фитнеса, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Формирование группы обучающихся осуществляется с 5-летнего возраста, с учетом образовательных потребностей участников образовательных отношений, которые реализуются через систему дополнительного образования детей.

Направленность ДОП – физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы.

В настоящее время проблема сохранения здоровья и здорового образа жизни очень актуальна. В условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность детей, поэтому воспитание и развитие здорового поколения приобретает социальную значимость.

К ухудшению здоровья детей приводит множество факторов. Это негативное влияние на организм ребенка окружающей среды, увеличение количества детей, страдающих различными заболеваниями и нарушениями, снижение физических нагрузок, предпочтение интеллектуального развития детей физическому развитию. Поэтому важно привлекать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Одним из путей формирования мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями являются занятия игровым фитнесом. Внедрение различных видов детского игрового фитнеса в физкультурно-оздоровительную деятельность обучающихся позволяет разнообразить средства физического воспитания за счет эмоциональности, нестандартности, эффективности.

Программа разработана с целью удовлетворения потребности в двигательной активности, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования у них основ здорового образа жизни и физического совершенствования, что является одной из приоритетных задач воспитательной практики. В решении данной задачи видится особая роль дошкольной организации, осуществляющей дополнительное образование.

Нормативно-правовое обеспечение Программы.

Основанием для проектирования и реализации Программы являются следующие нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможности здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. Устав МАДОУ № 5.

Программа «В мире фитнеса» соответствует уровню дошкольного образования и направлена на развитие основных физических качеств, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Образовательная деятельность строится с учетом развития личности, мотивации и способностей обучающихся в различных видах физической активности, обеспечивает их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей и интересов, образовательных потребностей участников образовательных отношений, которые реализуются через систему дополнительного образования детей.

Занятия по блоку «Игровой стретчинг» проводятся в виде имитационных упражнений, выполняются по форме сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений и основаны на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Блок «Фитбол-аэробика» имеет общеукрепляющую и коррекционно-профилактическую направленность и включает в себя упражнения на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие подвижности суставов, совершенствование правильной осанки,

профилактику плоскостопия, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

Блок «Степ-аэробика» состоит из ритмичных шаговых упражнений на специальной платформе – степ. Степ-аэробика используется для профилактики гиподинамии, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, ориентировку в пространстве, выносливость.

Блок «Скалолазание» включает упражнения в лазании на скалодроме. Упражнения на скалодроме увеличивают выносливость, улучшают ловкость и гибкость, усиливают силу и цепкость пальцев. Скалолазание позволяет развить целеустремленность, научиться концентрировать внимание, быстро принимать решения, а также контролировать свою двигательную активность и координировать движения.

Программа разработана в соответствии с потребностями обучающихся и их родителей (законных представителей). В связи с возросшим интересом к физкультуре, как у самих детей, так и у их родителей (законных представителей), появилась необходимость в организации дополнительных занятий по физическому развитию.

Программа ознакомительного уровня и предполагает преемственность между МАДОУ № 5 и другими организациями дополнительного образования (МАУ ДО «ССШ», МАУ «ФК и С»).

Адресат Программы.

Программа предназначена для обучающихся 5-6 лет. Число обучающихся, одновременно находящихся в группе от 8 до 10 человек.

Характеристика возрастных особенностей детей:

- ребёнок шестого года жизни демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих

Срок реализации и объем Программы: 1 учебный год, объем реализации 72 часа, количество блоков – 4.

Уровневость: стартовый (ознакомительный).

Количество обучающихся в группе: 8-10 человек.

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная.

Формы организации занятий: занятия-соревнования, игровые занятия, тренировочные и тестовые занятия.

Формы подведения результатов: открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы.

Режим занятий:

Табл.1

понедельник	вторник	Среда	четверг	Пятница
	16:00-16:25		16:00-16:25	

Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 занятию, всего 72 занятия в год. Формой подведения итогов реализации Программы являются открытые занятия, показательные выступления, мастер-классы.

Табл.2

Возраст детей (возрастная группа)	Количество занятий/встреч			Продолжительность образовательной деятельности (минут)
	Неделя	Месяц	Год	
5-6 лет/старшая группа	2	9	72	25

1.2. Цель Программы – формирование физической культуры обучающихся в процессе всестороннего развития физических качеств через систематические занятия детским игровым фитнесом.

Задачи Программы.

Обучающие:

- ознакомить детей с теоретической подготовкой;
- обучить навыкам и умениям в различных видах детского фитнеса;
- совершенствовать техники выполнения упражнений с применением различного спортивного оборудования.

Развивающие:

- развивать основные физические качества обучающихся;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, формировать правильную осанку;
- повышать уровень физической подготовленности обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность к регулярным физическим упражнениям и играм;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремиться к качественному выполнению движений;
- воспитывать дружеские взаимоотношений между детьми.

1.3. Содержание Программы

Программа «В мире фитнеса» состоит из 4 блоков. Содержание каждого блока включает в себя теоретические и практические занятия и итоговое практическое занятие.

- Блок 1. Игровой стретчинг.
 Блок 2. Фитбол-гимнастика.
 Блок 3. Степ-аэробика.
 Блок 4. Скалолазание.

Учебный (тематический) план

Табл.3

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Блок 1. Игровой стретчинг				
1	Знакомство с игровым стретчингом. Техника безопасности.	4	2	2
2	Упражнения на растяжение.	5	1	4
3	Комплексы стретчинг-упражнений.	8	1	7
4	Итоговое мероприятие. Открытое занятие для родителей «Гибкая сказка».	1	0	1
Блок 2. Фитбол-гимнастика				
1	Знакомство с фитбол-гимнастикой. Техника безопасности.	4	2	2
2	Упражнения на фитболах. Комплексы упражнений.	8	2	6
3	Фитбол-игра.	5	1	4
4	Итоговое мероприятие. Спортивное развлечение с мячами «Мой друг – фитбол».	1	0	1
Блок 3. Степ-аэробика				
1	Знакомство со степ-аэробикой. Техника безопасности.	4	2	2
2	Упражнения на стечах. Комплексы упражнений.	8	2	6
3	Игры на стечах.	5	1	4
4	Итоговое мероприятие. Мастер-класс для родителей «Волшебные ступеньки».	1	0	1
Блок 4. Скалолазание				
1	Скалолазание. Что это? Техника безопасности.	5	2	3
2	Упражнения на скалодроме.	7	2	5
3	Игровые задания на скалодроме.	5	1	4
4	Итоговое мероприятие. Открытое занятие «Вершина»	1	0	1
Итого		72	19	53

Содержание учебного (тематического) плана

Блок 1. Игровой стретчинг.

Тема 1. Знакомство с игровым стретчингом. Правила техники безопасности.

Теория: познакомить с понятием «игровой стретчинг»; дать сведения о пользе занятий; познакомить с правилами техники безопасности.

Практика: разучить разминку.

Тема 2. Упражнения на растяжение.

Теория: познакомить с разнообразием имитационных движений; формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

Практика: разучить упражнения на растяжку.

Тема 3. Комплексы стретчинг-упражнений.

Теория: познакомить со сказочными комплексами игрового стретчинга.

Практика: закрепить ранее изученные упражнения; составить и разучить комплексы упражнений; отрабатывать и совершенствовать выученные комбинации.

Тема 4. Итоговое открытое занятие для родителей «Гибкая сказка».

Блок 2. Фитбол-гимнастика.

Тема 1. Знакомство с фитбол-гимнастикой. Правила техники безопасности.

Теория: дать представление о форме и физических свойствах мяча-фитбола; дать сведения о пользе занятий; познакомить с правилами техники безопасности при работе с фитболом.

Практика: обучить правильной посадке на фитболе; прокатывание, отбивание, перебрасывание фитбола; разучить упражнения на фитболе (повороты, наклоны, покачивания) из разных исходных положений (сидя на мяче и на полу, лежа на спине и животе на мяче и на полу, стоя на коленях).

Тема 2. Упражнения на фитболах.

Теория: познакомить с разнообразием упражнений на фитболах; формировать представления и умения в упражнениях на мячах-фитболах с применением различных атрибутов и без них.

Практика: научить комплексам общеразвивающих упражнений с использованием фитбола; учить доступным приемам игрового самомассажа.

Тема 3. Фитбол-игра.

Теория: познакомить с разнообразием подвижных игр и игр-эстафет с использованием фитбола; формировать представления и умения в играх с использованием фитболов; познакомить с правилами техники безопасности при играх на мячах.

Практика: подвижные игры «Зайцы и волк», «Пингвины на льдине», «Быстрая гусеница», «Бездомный заяц»; игры-эстафеты «Колобок», «Пингвины», «Гусеница», «Передай мяч», «Веселая пара», «Передал – садись», «Змейка».

Тема 4. Итоговое спортивное развлечение с мячами «Мой друг – фитбол».

Блок 3. Степ-аэробика.

Тема 1. Знакомство со степ-аэробикой. Правила техники безопасности.

Теория: познакомить детей с термином «степ-аэробика»; дать сведения о пользе занятий; познакомить с правилами техники безопасности при работе на степе.

Практика: познакомить с базовыми шагами на степе.

Тема 2. Упражнения на степ-платформах.

Теория: познакомить с разнообразием упражнений на степях; формировать представления и умения в упражнениях на степ-платформах с применением различных атрибутов и без них.

Практика: разучить основные подходы степ-аэробики; учить составлять комбинации на основе разученных шагов; отрабатывать и совершенствовать выученные комбинации; учить сочетать движения с музыкой; учить доступным приемам игрового самомассажа.

Тема 3. Игры на степях.

Теория: формировать представления и умения в играх с использованием степ-платформы; познакомить с правилами техники безопасности при играх на степях.

Практика: подвижные игры «Музыкальный степ», «Бездомный заяц», «Фигура», «Перемени предмет»; игры-эстафеты «С кочки на кочку», «Классики».

Тема 4. Итоговый мастер-класс для родителей «Волшебные ступеньки».

Блок 4. Скалолазание.

Тема 1. Скалолазание. Что это? Правила техники безопасности.

Теория: познакомить с историей скалолазания; изучить основные виды лазания и терминологию; познакомить с приемами самостраховки при лазании на скалодроме.

Практика: отработать основные виды лазания (ползание, подлезание, перелезание, лазание по вертикальной и горизонтальной поверхности); учить применять приемы самостраховки.

Тема 2. Упражнения на скалодроме.

Теория: познакомить с разнообразием упражнений на скалодроме и их правильным выполнением.

Практика: обучить основным приемам лазания на скалодроме; обучить упражнениям на развитие цепкости рук (висы на зацепах, упражнения с эспандером, пальчиковые игры); учить правильной постановке и смене ног на зацепах; учить хвату руками зацепов.

Тема 3. Игровые задания на скалодроме.

Теория: отработать изученный материал на практике; применить знания в играх и эстафетах на скалодроме.

Практика: игровые задания «Обруч», «Через скалолаза», «Мешочек», «Выполни задание», «Самый быстрый», «Вслепую».

Тема 4. Итоговое открытое занятие «Вершина».

1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения Программы, обучающиеся будут владеть следующими знаниями и умениями:

1. Личностные:

- развиты положительные качества личности, эмоционально-нравственно отзывчивы;
- обладают стойким характером, стремятся к улучшению достигаемых результатов, спокойно воспринимают неудачи в физическом становлении;

2. Метапредметные:

- умеют организованно взаимодействовать в команде;
- проявляют познавательную активность и любознательность;
- в совершенстве владеют коммуникативными навыками, имеют чувства товарищества и уважения.

3. Предметные:

- знают различные виды детского игрового фитнеса;
- имеют богатый двигательный опыт, владеют культурой движения;
- имеют ценностное отношение к своему здоровью, проявляют устойчивый интерес к физической активности и здоровому образу жизни.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы «В мире фитнеса» созданы условия:

1. спортивный зал;
2. коврики для фитнеса (11 штук);
3. мячи-фитболы (11 штук);
4. степ-платформы (11 штук);
5. скалодром (6 секций);
6. мячи резиновые (11 штук);
7. палки гимнастические (11 штук);
8. маты гимнастические (4 штуки);
9. обручи (11 штук);
10. гимнастические скамейка (2 штуки);
11. канат, балансирующие полусферы, массажная дорожка;
12. скоростная лестница;
13. гимнастическая лестница (шведская стенка);
14. музыкальный центр;
15. проектор;
16. карты-схемы с заданиями по количеству детей.

Материально-техническое обеспечение соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам; правилам пожарной безопасности. Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития обучающихся.

Кадровые условия реализации Программы.

Согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 г) реализацию Программы и организацию образовательного процесса будет осуществлять инструктор по физической культуре МАДОУ № 5.

Контроль за реализацией Программы будет осуществлять заместитель заведующего по воспитательной и методической работе МАДОУ № 5.

Методические материалы.

При реализации Программы используются современные педагогические технологии – игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные и личностно-ориентированные технологии.

Образовательная деятельность по детскому фитнесу базируется на методических разработках Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников», Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика для детей» и «Степ-аэробика для дошкольников», Архипов С.М. «Юные скалолазы».

В процессе обучения применяются следующие методы – репродуктивный метод, словесный (беседа, объяснение), наглядный, практический.

При объяснении нового материала используются компьютерные презентации, видеофрагменты.

Эффективность Программы обеспечивается:

- наличием разработанной и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «В мире фитнеса»;
- методическими разработками в соответствии с учебным планом Программы;
- наглядными пособиями, образцами;
- специальной литературой (книги, пособия, справочники).

Методические пособия:

1. Архипов С.М. Методические рекомендации по подготовке юных скалолазов. М., 1988.
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд. «Детство-Пресс», 2021.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол-аэробика для детей. Танцы на мячах». СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008.
4. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг». Москва, 2020.

2.2. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы

Результативность обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Большая часть занятий отводится практической работе.

Диагностика уровня развития физических качеств у обучающихся по детскому игровому фитнесу осуществляется по методике Т.А. Тарасовой и В.Н. Шебеко с использованием карты оценивания (Приложение 1).

Диагностика проводится два раза в год: промежуточная – в середине года и итоговая – в конце года.

Формой подведения итогов реализации Программы являются:

- открытые занятия;
- показательные выступления;
- мастер-классы.

Система оценки результатов освоения программы

Метод диагностики – тестовые задания на определения уровня развития физических качеств воспитанников.

3. Список литературы для педагога:

1. Веселовская С.В., Сверчкова О.Ю., Левчинкова Т.В., Фитбол-тренинг // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Кузина И. «Степ-аэробика для дошкольников» // Дошкольное образование, 2008.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
4. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Типография ОФТ. С-Петербург, 2005.
5. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд. «Детство-Пресс», 2021.
6. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. Москва, 2020.
8. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе: (Танцевально-игровая гимнастика для детей). Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд. «Детство-Пресс», 2000.
10. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой: учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2021
11. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Список литературы для родителей (законных представителей):

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика» // Обруч 2005 г. № 6.
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода» // Обруч 2005 г.

Диагностика развития физических качеств детей 5-6 лет

№ п/п	ФИ ребенка	Выносливость		Сила		Гибкость		Ловкость		Быстрота		Общее кол-во баллов	Уровень
		Бег 120 м.		Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения сидя ноги врозь		Челночный бег 3*10 м.		Бег 30 м.			
		н.г.	к.г.	н. г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.		
1.													
2.													

Технология оценивания количественных показателей выполнения движений детей 5-6 лет (мальчики)

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1.	Выносливость	Бег 120 м. (сек)	38.1 и более	32.9 – 38.0	32.8 и менее
2.	Сила	Прыжок в длину с места (см)	85 и менее	86 – 114	115 и более
3.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)	1 и менее	2 – 3	4 и более
4.	Ловкость	Челночный бег 3*10 м. (сек)	12.2 и более	12.1 – 10.0	9.9 и менее
5.	Быстрота	Бег 30 м. (сек)	8.8 и более	8.7 – 7.4	7.3 и менее

Технология оценивания количественных показателей выполнения движений детей 5-6 лет (девочки)

№ п/п	Физическое качество	Контрольное упражнение	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
1.	Выносливость	Бег 120 м. (сек)	39.0 и более	38.9 – 33.7	33.6 и менее
2.	Сила	Прыжок в длину с места (см)	80 и менее	81 - 108	109 и более
3.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя ноги врозь (см)	2 и менее	3 - 4	5 и более
4.	Ловкость	Челночный бег 3*10 м. (сек)	13.0 и более	12.9 – 11.1	11.0 и менее
5.	Быстрота	Бег 30 м. (сек)	9.1 и более	9.0 – 7.7	7.6 и менее