

Примерные нормативы развития физических качеств

Средняя группа						
Бег 300 м	Бег 3 раза по 10 м	Бег 20 м.	Прыжки в длину с места	Наклон вперед сидя	Подтягивание в висе	
1 м 30 сек	дев. 13 сек, мал. 12 сек.	5,5-6 сек.	40-50 см	дев. 14 см, мал. 9 см	1 раз	
Старшая группа						
Бег 300 м	Бег 3 раза по 10 м	Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Наклон вперед сидя	Подтягивание в висе	Поднимание туловища
1 м 20 сек	дев. 12,4 сек, мал. 12,1 сек.	7,5-8,5 сек	80 см	дев. 14 см, мал. 9 см	2 раза	дев. 32 раза, мал. 33 раза
Подготовительная группа						
Бег 300 м	Бег 3 раза по 10 м	Бег 30 м.	Прыжки в длину с места	Наклон вперед сидя	Подтягивание в висе	Поднимание туловища
1 м 10 сек	дев. 12,1 сек, мал. 11,6 сек.	6,5-7,5 сек	около 100 см	дев. 12,5 см, мал. 9 см	дев. 2 раза, мал. 4 раза	дев. 32 раза, мал. 33 раза
2 младшая группа (конец года)						
Бег 400 м.	Челночный бег 3 по 10	Поднятие прямых ног из положения лежа	Приседание	Наклон вперед сидя		
без учета времени	дев. 15 сек, мал. 14,5 сек.	6 раз	10 раз	дев. 15 см, мал. 10 см		