

Учреждение дополнительного образования  
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
протокол № 03  
от 26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
/Зинкеева Л.С./  
Приказ № 82-од от 26 августа 2021 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**



**Срок реализации программы:** 2 года  
**Возраст обучающихся:** 4-6 лет

## **Составители программы:**

*Бельская Л.А.*, - тренер-преподаватель, высшая категория

*Писаренко Н.М.* – инструктор-методист УДО «Калининская ДЮСШ»

Тверь

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	4
2.1.	Календарный учебный график .....	4
2.2.	Учебный план.....	5
2.3.	Содержание программы .....	6
2.4.	Врачебно-педагогический контроль.....	8
2.5.	Кадровое обеспечение.....	9
2.6.	Материально-техническое обеспечение .....	9
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	9
IV.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	13
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	15
	Приложения .....	16

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Художественная гимнастика» (далее - программа) в Учреждении дополнительного образования детей «Калининская детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования Тверской области «Калининский район» (далее УДО «Калининская ДЮСШ») разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196»;

- Адаптированной программы по художественной гимнастике. Автор: Бельская Л.А., тренер-преподаватель высшей категории.

- Устава УДО «Калининская ДЮСШ».

**Направленность программы.** Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементарными основами техники художественной гимнастики.

Формирование у детей ориентации на здоровый образ жизни, потребности к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию. Воспитание нравственных, эстетических и духовных качеств.

Главное внимание уделяется физическому развитию ребенка, а обучение идет вслед за развитием. Когда развитие двигательных качеств достигает оптимального уровня, освоение двигательных действий намного облегчается.

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Физическое воспитание дошкольника – это система мероприятий, направленных на развитие систем и функций организма ребенка, его гармонического развития. Она базируется на единстве цели, задач, средств, форм и методов работы и направлена на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Данная программа составлена в соответствии с профессиональными требованиями, предъявляемыми к педагогу дополнительного образования сообразно целям и задачам отечественной оздоровительной физической культуры дошкольника.

**Основная цель программы:** приобщение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий с изучением элементарных физических упражнений художественной гимнастики.

**Основные задачи:**

- способствовать развитию координацию движений и основные физические качества: быстроту, силу, ловкость, координацию, гибкость;
- развивать двигательные способности посредством игры;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- способствовать развитию социальной активности детей;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Программа рассчитана на обучение учащихся 4 - 6 лет.

Срок реализации программы 2 года.

Учебная нагрузка – **4 часа в неделю.**

Продолжительность учебного года - с 1 сентября по 31 май.

Годовой учебный план рассчитан на **36 недель** (144 часа в год).

Режим занятий: занятия в группах проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа с 15 минутным перерывом между занятиями:

в младшей группе (4-5 лет) – 1 академический час равен 30 минутам,

в средней группе (5-6 лет) – 1 академический час равен 35 минутам.

Формы занятий: групповые, индивидуальные.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся выполняются контрольные упражнения (приложение 1) в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого ребенка.

Заниматься может каждый ребенок, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

### **2.2. Учебный план**

**1-2 года обучения**

Таблица 1

№ п/п	Учебные темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Теоретическая, психологическая подготовка	7		7
2	Гимнастика		80	80
3	Игры подвижные (сюжетные, бессюжетные)		31	31
4	Спортивные упражнения		9	9
5	Музыкально-двигательное обучение		14	14
6	Тестирование		3	3
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>

**Годовой календарный учебный график  
1-2 год обучения (4 часа в неделю, 36 недель)**

Таблица 2

№ п/п	Виды подготовки	месяцы обучения									Часы
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>7</b>
2	Гимнастика	11	9	9	9	5	8	10	9	10	<b>80</b>
3	Игры подвижные (сюжетные, бессюжетные)	3	4	4	3	2	4	4	4	3	<b>31</b>
4	Спортивные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>9</b>
5	Музыкально-двигательное обучение	1	1	1	2	2	2	2	2	1	<b>14</b>
6	Тестирование	1				1				1	<b>3</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### 2.3. Содержание программы

**Основные цели и задачи 1 года обучения:**

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- развитие физических качеств;

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание, сохранение правильной осанки);
- формирование устойчивой потребности в занятиях физкультурой и интереса к физическим упражнениям.

#### **Двигательная деятельность.**

- Обогащать двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- Содействовать правильному выполнению ими движений в соответствии с образом, показанным взрослым;
- Привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;
- Формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохранении равновесие.

#### **Основные цели и задачи 2 года обучения:**

- Охранять и укреплять здоровье детей, способствовать их физическому развитию;
- Формировать основы культурного поведения;
- Формировать у детей интерес к физическим упражнениям;
- Поддерживать экспериментирование с движением, моделировать игровые ситуации;
- Развивать познавательные интересы, сенсорные и интеллектуальные способности;
- Развивать воображение и творческое начало.

#### **Двигательная деятельность**

- Формировать умение правильно выполнять основные движения;
- Развивать элементы произвольности во время выполнения ими двигательных заданий;
- Способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;
- Воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициатива, творчество);
- Вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия, а также в подготовку и проведение досугов, праздников, прогулок, походов.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение

работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

### ***Строевые упражнения.***

Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полупальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений.

Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной колонны в 2-4, передвижения змейкой и по диагонали.

### ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ)***

-комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы;

-комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП являются ритмика, элементарные упражнения художественной гимнастики, акробатика.

### ***Хореографическая подготовка (ритмика)***

Понятие «ритмика» включает в себя всё, что относится к искусству танца. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры детей, на расширение их арсенала выразительных средств.

- партер (упражнения на полу);

- позиции рук;

- позиции ног.

### ***Акробатика***

Упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя (2 год обучения), шпагаты (продольный и поперечный).

Повороты – 9 часов: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе.

Равновесия – 6 часов: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед.

Волны – 6 часов: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса.

Наклоны – 3 часов: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону.

Прыжки – 7 часов: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180°

Гибкость – 7 часов: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате.

## **2.4. Врачебно-педагогический контроль**

На обучение по общеразвивающей программе зачисляются все желающие практически здоровые дети, по заявлению родителей или лиц их заменяющих. До начала занятий необходимо представить справку от врача-педиатра о допуске к занятиям в спортивной школе.

Методика контроля уже на этом этапе тренировочных занятий включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, что позволяет определить:

- а) состояние здоровья детей,
- б) показатели телосложения,
- в) уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности ежегодно проводятся контрольные уроки 2 раза в год (в декабре и мае). По данным контрольных нормативов определяется динамика их изменений.

## **2.5. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

## **2.6. Материально-техническое обеспечение**



Для организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по данной программе и успешной реализации необходимо следующее оборудование:

1. Площадка;
2. Мячи;
3. Скакалки;
4. Гимнастические скамейки;
5. Рулетка;
6. Секундомер;
7. Свисток;
8. Маты гимнастические;
9. Малый мяч для метания;
10. Другое оборудование.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

1) Координация-способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;

2) Ловкость-это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) Гибкость-это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;

4) Сила-способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

5) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

6) Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

7) Равновесие-это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие - в движениях;

8) Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Все выше перечисленные качества развиваются в определенные чувствительные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной художественной гимнастикой.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

- всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

**Физическая подготовка делится на общую и специальную.**

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

**Основными средствами СФП являются хореография (ритмика) и элементарные упражнения художественной гимнастики, акробатика.**

Движения народных танцев (полька, русский народный) изучаются сначала по элементам движений, затем повтор за тренером-преподавателем, а на втором году самостоятельное выполнение под музыку.

Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы дети учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки ритмики должны проводиться под музыкальное сопровождение.

Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений

Занятия ритмикой способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных танцев приобщает к достижениям культуры разных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Хореография (ритмика) – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей. Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения, основным механизмом является вращения тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счёт вращения вокруг горизонтальных осей.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны, наклоны, прыжки и гибкость.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами занимающимся необходимо хорошо стоять на полупальцах, держать в подтянутом положении туловище.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие.

Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения.

Наклоны – важнейшие упражнения художественной гимнастики, требующие широкой амплитуды движения и умения найти правильное положение ОЦТ над опорой. Наклоны из положения стоя, наклоны в сторону, наклон назад, наклоны стоя на коленях. Прежде чем разучивать наклоны, необходимо включать упражнения на повышения подвижности позвоночного столба.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счёт мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счёт приложения внешних сил.

#### **МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ**

1. Наблюдение.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод опроса детей и родителей.
4. Собеседование по теоретическим вопросам.
5. Анализ видеоматериалов с составленными детскими композициями и упражнениями.
6. Метод сравнительного анализа при изучении динамики личностного развития.
7. Беседы с детьми и родителям.
8. Медицинское заключение врача педиатра о состоянии здоровья.
9. Зачет и тестирование по нормативам физической подготовки.

#### **Техника безопасности в процессе реализации программы**

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме ребенка.

#### **IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем физической подготовки осуществляется с помощью специальных нормативов представленных в приложении №1.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого ребенка.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

##### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

- Сформированность двигательных умений и навыков, обращения со спортивным инвентарем.
- Владение элементарными знаниями физических упражнений и способами укрепления собственного здоровья.
- Интерес и потребность в занятиях физической культурой.
- Укрепление здоровья и повышение работоспособности.
- Развитие физических качеств.

##### **Формы подведения итогов реализации программы.**

1. Показательные выступления.
2. Открытые занятия.
3. Тестирование по нормативам физической подготовки.

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Список литературы:**

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
2. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: методические рекомендации. – Ленинград 1999 – 25 с.
3. Лагутин А.Б. Двигательное задание и упражнение для физического развития для детей 4-6 лет: Методическая разработка для студентов и слушателей факультета повышения квалификации Академии. – М.: Типография фирмы “Аякс-Н”, 1996. – 52 с.
4. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231с.
5. Лях В.И. Координационные способности школьников//теория и практика физической культуры. №1, 2000.
6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития//Физкультура в школе. №1, 1999 – с.25
7. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. – М.: 2001. – 39 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.

### **Интернет- ресурсы:**

1. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ.

**Нормативные требования для поступающих и обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественная гимнастика**

уровень	4 года					5 лет									
	Бег 10 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Метание правая рука, ( м)	Метание левая рука, (м)	Бег 10 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 90 м (сек)	Наклон вперед из положения сидя (раз)	Прыжок в длину (сек)	Прыжок в высоту (см)	Метание правая рука ( м)	Метание левая рука ( м)	Прыжки на скакалке кол-во прыжков за 10 сек (раз)	Метание мяча 1 кг (м)
<b>Высокий</b>	2,6 – 2,8	8,7-9,3	73,9-66,3	3,4-3,1	2,8-2,5	2,2 – 2,3	8,3 – 8,7	25,0 – 26,8	5	94-84,7	25,6-23,9	4,4-3,8	3,5-3,2	4	221-193,4
<b>Средний</b>	2,9 – 3,1	9,4-10	66,2-58,7	3,0-2,8	2,4-2,1	2,4 – 2,5	8,8-9,3	26,9 – 28,7	4	84,6-75,4	23,8-22,1	3,7-3,4	3,1-2,8	3	193,3-165,6
<b>Низкий</b>	3,2-3,4	10,1-10,7	58,6-51,1	2,7-2,4	2,0-1,8	2,6-2,7	9,4-9,8	28,8 – 30,6	2	75,3-66	22,0-20,4	3,3 –3	2,7-2,5	1	165,5-138

уровень	6 лет									
	Бег 10 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 150 м (сек)	Наклон вперед из положения сидя (раз)	Прыжок в длину (сек)	Прыжок в высоту (см)	Метание правая рука ( м)	Метание левая рука ( м)	Прыжки на скакалке кол-во прыжков за 10 сек (раз)	Метание мяча 1 кг (м)
<b>Высокий</b>	2,0 –2,1	7,7 –8,0	33,6 – 36,0	6	99,6 –92,3	27,1 – 25,1	5,4 –4,7	4,7 –4,2	5	256-224
<b>Средний</b>	2,2 –2,3	8,1-8,5	36,1 –38,7	5	92,2 – 85,0	25,0-23,0	4,6 –4,0	4,1 –3,7	4	223-190
<b>Низкий</b>	2,4-2,5	8,6-8,9	38,8 –41,2	4	84,9 – 77,7	22,9 –20,9	3,9 –3,3	3,6 –3,0	2	189-156