

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 124»
Протокол № 1 от
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 124»
№ 18/2 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КАРАТЕ»**

**Возрастная категория 4-7 лет
Срок реализации программы - 1 год**

Разработчик: Гасанов Я.М.

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «КАРАТЕ»

Содержание	2
1. Пояснительная записка к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «КАРАТЕ»	3
1.1. Цель и задачи дополнительной образовательной программы	4
1.2. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы	4
1.3. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)	4
1.4. Формы и режим занятий	4
2. Организация образовательной деятельности	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Календарный учебный график	6
3. Содержание образовательной программы «Карате»	6
3.1. Учебно-тематический план	6
3.2. Содержание образовательной программы	6
4. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности освоение дополнительных образовательных программ дошкольного образования.	7
5. Формы подведения итогов реализации программы	8
Литература	9
Оценочные материалы	11

1. Пояснительная записка

Программа реализуется в МАДОУ «Детский сад № 124», разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального уровня: ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 237, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155, Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013г., Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом ДОУ. Данная программа является адаптированной к условиям работы в учреждении.

Дополнительная образовательная программа «Карате» включает в себя проведение теоретических знаний, а также формирование двигательных умений и навыков в ходе практической работы на учебно-тренировочных занятиях.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизной и отличительной особенностью программы является то, что карате – один из древнейших традиционных видов восточных единоборств. В настоящее время карате интегрировалось в структуру образовательной деятельности.

Актуальность. Регулярные занятия карате значительно развивают и совершенствуют физические качества у детей (гибкость, силу, быстроту, выносливость, ловкость).

Также с помощью занятий можно исправить недостатки координации у ребенка и скорректировать дефекты развития его опорно-двигательного аппарата, используя для этого специальные упражнения.

Таким образом, можно избавить ребенка от физических недостатков, которые наложили бы ограничения не только на его технику в контексте освоения упражнений из карате, но и на другие двигательные действия. В дошкольном возрасте недостатки физической подготовленности можно компенсировать, используя более доступную технику из арсенала карате.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в контексте изучения карате проходит изучение ребенком базовой техники ката, что позволит выработать важный навык – быстрое и осмысленное усвоения новых координационно-сложных упражнений.

Во время занятий карате ребенок учится правильному дыханию, а также быстро переходить от напряжения мышц к их расслаблению, и наоборот. Кроме того, занятия карате под руководством квалифицированного инструктора стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредотачивать внимание, развивают память, развивают у ребенка умение использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной ему системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление, и т.д.

Занятия карате воспитывают морально-волевые качества ребенка и влияют на формирование его характера – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности. Ребенок поймет, что уважения окружающих можно добиться только трудом и адекватным поведением.

В ходе изучения карате необходимо опираться на итоговый, ожидаемый результат. Под результатом подразумевается, в первую очередь, значительное повышение

обучаемости (что обусловлено отходом от привычных стереотипов восприятия, мышления и движения, развитию контроля внимания). Также как результат - это владение базовой техникой, повышение психической устойчивости, коррекция поведения дошкольников.

Занятия данным видом восточных единоборств в дошкольном возрасте являются достаточно целесообразными как в плане физического, так и психического и интеллектуального развития.

1.1. Цели и задачи программы:

1. Развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе изучения карате.
2. Воспитание физических качеств на основе гармоничного их развития.
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Воспитание морально-волевых качеств личности.
5. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

В процессе прохождения программы воспитанники дошкольного возраста должны приобрести определенные знания, умения и навыки.

1.2. Возраст детей.

Возраст детей от 4 до 7 лет.

1.3. Сроки реализации программы:

Предлагаемая программа рассчитана на один год обучения (с октября по май). Организованные занятия проводятся 1 или 2 раза в неделю (в зависимости от комплектования групп и пожеланий родителей или их законных представителей) во второй половине дня. Включает в себя: 36 занятий (при проведении занятий 1 раз в неделю) или 72 занятия (при проведении занятий 2 раза в неделю). Группы комплектуются с учетом возрастного принципа, а так же с учетом индивидуальных особенностей детей. Программа построена таким образом, что фиксированного состава группы для успешной реализации не требуется. Количество занятий для каждого ребенка может варьировать (от 1 раза в неделю до 2 раз в неделю), включение в группу может происходить в любой период, а так же после длительных перерывов.

1.4. Формы и режим занятий.

Основными формами организации образовательно-воспитательного процесса в учреждении являются групповые занятия, индивидуальная деятельность согласно тематике. Занятие проводится в течении 25-30 минут. Расписание составляет администрация ДОУ.

Занятие начинается с разминки. Далее выполняем технику карате - кихон. Выполнять технико-тактические приемы карате в парах (партнер-соперник). Выполнять отработку технических приемов — ударов.

Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

2. Организация образовательной деятельности

2.1. Учебный план ДОП «Карате»

п	Темы	Количество часов	Всего часов	Формы промежуточной (итоговой)
---	------	------------------	-------------	--------------------------------

					аттестации
		Теория	Практика		
1	История становления, развития и современное положение Сётокан карате.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
2	Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.	2	2	4	Педагогическое наблюдение
3	Этикет додже.	1	3	4	Товарищеские игры
4	Освоение техники карате- кихон.	4	7	11	Педагогическое наблюдение
5	Освоение технико-тактические приемы карате в парах (партнер-соперник).	3	7	10	Контрольные игры
6	Обучение техники ударов.	4	5	9	Товарищеские игры
7	Обучение Акробатическим упражнениям.	1	4	5	Педагогическое наблюдение
8	Правила судейства и выступления на соревнованиях.	2	4	6	Товарищеские игры
9	Подготовка и проведение показательных выступлений.	3	4	7	Контрольные и товарищеские игры
10	Подготовка и проведение квалификационных соревнований.	4	8	12	Соревнования на первенство
	ИТОГО			72	

2.2. Календарный учебный график

Программа реализуется с октября по май, проводится:

- 1 раз в неделю - 32 занятия в год, 4 занятия в месяц;
- 2 раза в неделю - 72 занятия в года, 8 занятий в месяц.

№	Месяцы							
	Окт.	Нояб	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр	Май
	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)
Всего:	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)	4 (8)

3. Учебно-тематический план. Содержание курса

1. История становления, развития и современное положение карате.

История развития карате. Основатель и руководители организации. Терминология и защитное снаряжение спортсмена. Карате за пределами додже.

2. Организационно-методические условия проведения учебно-тренировочных занятий.

Частота и продолжительность учебно-тренировочных занятий. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Экипировка спортсмена. Основы методики обучения технике выполнения упражнений. Тактическая, психологическая подготовка спортсменов-каратистов. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Диагностика и самоконтроль психологического и физического состояния. Понятия о правильном и здоровом питании для спортсмена-каратиста. Значение правильно организованной разминки. Самостоятельная подготовка и проведение разминочных упражнений (под контролем педагога).

3. Этикет додже.

Правила поведения ученика в додже (спортзал). Этикет додже - это свод требований к ученику, которые он обязан беспрекословно выполнять, такие как недопущение опозданий, беспрекословное подчинение тренеру, работа только по заданию, соблюдение правил техники безопасности и т.д.

4. Освоение техники карате Сётокан-кихон.

Освоение базовой и комбинационной техники карате без партнёра. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы кихона (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), рэнраку (аналогичная отработка базовых комбинаций) и ката (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

5. Освоение технико-тактические приемы карате в парах (партнер-соперник).

Техника свободного боя начинается с учебных схваток в боевых стойках. Решение относительно простых задач с использованием основных стоек. Учебные схватки в боевых стойках для проверки, закрепления и совершенствования приобретённых навыков. Решение различных задач, связанных с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п.

При работе в парах необходимы средства индивидуальной защиты: шингарды, специальная защита на ноги и паховая раковина.

6. Обучение технике ударов, лапы, «рыцарь», щиты и мешки предназначены для отработки как отдельных ударов, так и связок в полную силу, благодаря чему травматизм напарнику исключён.

7. Обучение акробатическим упражнениям.

Элементарные строевые упражнения (повороты, построения, перестроения). Изучение основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений. Терминологический минимум. Обучение равновесиям, стойкам,

кувыркам, различным прыжкам и т.д. Обучение выполнению акробатической связки. Проведение подвижных игр с элементами акробатических упражнений.

8. Правила судейства и выступления на соревнованиях.

Правила судейства и выступления на соревнованиях прописаны в «дополнениях к правилам проведения соревнований, проводимых Федерацией Сётокан карате России по группе дисциплин спорта код вида спорта! 730001411Я».

9. Подготовка и проведение показательных выступлений.

Время проведения показательных выступлений согласуется с календарем мероприятий ДОУ. Презентация успехов юных каратистов с приглашением родителей воспитанников.

4. Планируемые результаты.

1) Выполнять технику карате-кихон.

2) Выполнять технико-тактические приемы карате в парах (партнер-соперник).

3) Выполнять отработку технических приемов - ударов.

4) Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

5) Выполнять ката.

Знать:

1. Историю появления, развития карате.

2. Мировоззренческая (философская) основа карате как искусства.

3. Современные тенденции карате, его развитие

4. Основные организационно-методические условия для проведения занятий карате.

5. Этикет додже, «кодекс спортсмена», т.е. моральные нормы и правила поведения спортсмена на тренировочных занятиях, на соревнованиях, в повседневной жизни.

6. Основные правила проведения соревнований и судейства по карате.

7. Основные принципы правильного и здорового питания спортсмена.

8. Нормы здорового образа жизни.

9. Правила обеспечения техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях.

Уметь:

1. Выполнять технику карате - кихон.

2. Выполнять технико-тактические приемы карате в парах (партнер-соперник).

3. Выполнять отработку технических приемов - ударов.

4. Выполнять акробатические упражнения общей физической подготовки (кувырки, стойки и т.д.).

5. Использовать в ходе учебно-тренировочных занятий спортивный инвентарь (обручи, скакалки, набивные мячи и т.д.).

6. Составлять и проводить элементарные комплексы общеразвивающих упражнений (разминка).

7. Проводить учебно-тренировочные занятия в качестве помощника педагога (тренера).

8. Принимать участие в качестве помощника в организации и проведении соревнований по карате.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий карате, программа ставит своей

целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Благодаря реализации программы удастся получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий карате
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

5. Формы проведения итогов реализации программы.

- контрольные и товарищеские игры;
 - соревнования на первенство.
 - контрольные тесты и нормативы (мониторинг двигательной подготовленности).
- Необходимо следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Список использованной литературы:

1. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под ред. Л.П. Матвеева. — М.: Физкультура и спорт, 2001. - 128 с.
2. Евсеев, Ю.Н. Физическая культура [Текст]/Ю.Н. Евсеев. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 384 с.
3. Иванов, А.В., Кёкусинкай карате. Техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт, 2009.- 176с.
4. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания. - Спб., 2000. - 231 с.
5. Ким, В.В. и др. О разделении спорта и оздоровительной физкультуры // Теория и практика физической культуры. — 2001. - №3. — С. 17-21.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2001.-543 с.
7. Менхен, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхен, А.В. Мнехен. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
8. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э.М. Казин и др. - М.: ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
9. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ. культуры. / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2002. -352с.
- Ю.Панов, Ю.В. Организационно-методические условия проведения занятий кёкусинкай карате. - М.: Физкультура и спорт, 2007.- 92 с. 11 .Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др. под ред. В.А. Горского. - М.: Просвещение, 2010. - 111 с. - (Стандарты второго поколения). - ISBN 978-5-09-021779-8. 12. Психология здоровья: учеб, для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2006. - 607 с. 13. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. высш. пед. Учеб. заведений. - М., 2001. - 82 с. 14. Электронные презентации по тематике программы.

6. Оценочные материалы.

1. Оценка состояния здоровья по показателям продолжительности и частоты и простудных заболеваний на основании данных медицинского контроля.

2. Оценка гармоничности физического развития дошкольника по методике Р. Ротенберга (1993).

3. Для оценки уровня физической подготовленности детей использовать тесты, включающие:

- подъём туловища за 30 сек (силовые способности),
- бег на 30 м (скоростные способности),
- статическое равновесие (координационные способности),
- челночный бег 3x10 м (координационные способности – способность к перестроению движения в изменяющихся условиях),
- наклон вперед из положения, сидя (гибкость),
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества),
- бросок теннисного мяча удобной рукой (скоростно-силовые),
- бег на 300м (выносливость).

Таблица оценки гармоничности физического развития дошкольника
(по Р. Ротенбергу, 1993 г.)

<i>Возраст</i>	<i>Мальчики</i>		<i>Девочки</i>	
	<i>Рост</i>	<i>Вес</i>	<i>Рост</i>	<i>Вес</i>
<i>5 лет</i>	<i>1 м 06 см - 1 м 14 см</i>	<i>16,8 кг - 21,8 кг</i>	<i>1 м 06 см - 1 м 14</i>	<i>16,3 кг — 21,8</i>
<i>6 лет</i>	<i>1 м 13см - 1 м 21 см</i>	<i>19 кг - 24,5 кг</i>	<i>1 м 13см - 1 м 21</i>	<i>18,6 кг — 25,4</i>
<i>7 лет</i>	<i>1 м 19 см - 1 м 28</i>	<i>21,3 кг - 27,7 кг</i>	<i>1 м 18 см - 1 м 28</i>	<i>20,4 кг — 28,6</i>

Для определения соответствия роста и массы тела ребенка возрастным нормам можно воспользоваться следующими формулами:

Рост мальчика = (6 x возраст) + 77 см, рост девочки = (6 x возраст) + 76 см. Масса тела детей от 2 до 5 лет, кг = (2 x возраст) + 9. Масса тела детей от 5 до 12 лет, кг = (3 x возраст) + 4.

Нормативы для оценки результатов тестирования уровня физических качеств детей старшего дошкольного возраста
(по О.А. Сиротину, С.Б. Шармановой, Л.В. Пигаловой, 1994)

Наклон вперед из положения сидя (см) – гибкость

На полу проводится две перпендикулярные линии. Ребенок без обуви садится так, чтобы пятки располагались у горизонтальной к нему линии, но не касались ее, ступни вертикально. Вдоль второй линии делается разметка с делением в 1 см от -5 до + 15 см. выполняются три медленных

предварительных наклона (ладони скользят вдоль разлинованной линии). Четвертый наклон – зачетный. Результат засчитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом «+», «0», «-».

Возраст (годы)	Оценка и уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	мальчики				
5	<-1	-1 - 1	2 - 6	7 - 9	>9
6	<1	1 - 2	3 - 7	8 - 10	>10
7	<2	2 - 3	4 - 8	9 - 11	>11
	девочки				
5	<1	1 - 3	4 - 8	9 - 11	>11
6	<2	2 - 4	5 - 9	10 - 13	>13
7	<1	4 - 8	9 - 14	15 - 18	>18

Статическое равновесие (сек) - координационные способности

Статическое равновесие. Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Возраст (годы)	Оценка и уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	мальчики				
5	<12	12 - 15	16 - 17	18 - 20	>20
6	<25	25 - 28	29 - 31	32 - 35	>35
7	<35	35 - 37	38 - 40	41 - 42	>42
	девочки				
5	<15	15 – 18	19 – 24	25 – 28	>28
6	<30	30 – 33	34 – 37	38 – 40	>40
7	<45	45 – 50	51 – 55	56 – 60	>60

Челночный бег на 10 м (сек) - координационные способности

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены 5 кубиков (кеглей). Задача – обежать каждый кубик, не задев его. Фиксируется общее время бега.

Возраст (годы)	Оценка и уровень развития				
	<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
	мальчики				
5	<i>больше 12,5</i>	<i>12,5 - 12,1</i>	<i>12,0 – 11,6</i>	<i>11,5 – 11,2</i>	<i>меньше 11,9</i>
6	<i>больше 11,8</i>	<i>11,8 – 11,4</i>	<i>11,3 – 11,0</i>	<i>10,9 – 10,6</i>	<i>меньше 10,6</i>
7	<i>больше 11,4</i>	<i>11,4 – 11,0</i>	<i>10,9 – 10,5</i>	<i>10,4 – 10,0</i>	<i>меньше 10,0</i>
	девочки				
5	<i>больше 12,8</i>	<i>12,8 – 12,3</i>	<i>12,2 – 11,9</i>	<i>11,8 – 11,4</i>	<i>меньше 11,4</i>
6	<i>больше 12,0</i>	<i>12,0 – 11,7</i>	<i>11,6 – 11,2</i>	<i>11,1 – 10,8</i>	<i>меньше 10,8</i>
7	<i>больше 11,6</i>	<i>11,6 – 11,2</i>	<i>11,1 – 10,7</i>	<i>10,6 – 10,2</i>	<i>меньше 10,2</i>

Бег на 300 м (сек) – выносливость

Тест проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанции намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание!» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш!» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Дается одна попытка.

Возраст (годы)	Оценка и уровень развития				
	<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
	мальчики				
5	<i>141 и выше</i>	<i>140 - 120</i>	<i>119 - 103</i>	<i>102 - 87</i>	<i>86 и ниже</i>
6	<i>130 и выше</i>	<i>129 - 109</i>	<i>108 - 93</i>	<i>92 - 77</i>	<i>76 и ниже</i>
7	<i>122 и выше</i>	<i>121 - 101</i>	<i>100 – 85</i>	<i>84 - 69</i>	<i>68 и ниже</i>
	девочки				
5	<i>141 и выше</i>	<i>140 - 120</i>	<i>119 - 103</i>	<i>102 - 87</i>	<i>86 и ниже</i>
6	<i>133 и выше</i>	<i>132 - 111</i>	<i>110 - 95</i>	<i>94 - 79</i>	<i>78 и ниже</i>
7	<i>125 и выше</i>	<i>124 - 103</i>	<i>102 - 87</i>	<i>86 - 71</i>	<i>70 и ниже</i>

Бег на 30 м (сек) - скоростные способности

Тест проводится на беговой дорожке, длина которой не менее 40 м, ширина не менее 3 м. На дорожке отмечаются линии старта и финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает положение высокого старта. Затем следует команда «Марш!» - взмах флажком (он должен даваться с боку от ребенка). Фиксируется время бега по дистанции. Выполняется две попытки, между которыми проводится спокойная ходьба (отдых) в течение 3-5 мин. Фиксируется лучший результат. Во время бега не рекомендуется торопить ребенка или корректировать его бег.

Возраст (годы)	Оценка и уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	мальчики				
5	<i>10,2 и выше</i>	<i>10,1 – 9,6</i>	<i>9,5 – 8,5</i>	<i>8,4 – 7,8</i>	<i>7,7 и ниже</i>
6	<i>9,6 и выше</i>	<i>9,5 – 9,0</i>	<i>8,9 – 7,7</i>	<i>7,6 – 6,9</i>	<i>6,8 и ниже</i>
7	<i>8,7 и выше</i>	<i>8,6 – 8,1</i>	<i>8,0 – 7,1</i>	<i>7,0 – 6,5</i>	<i>6,4 и ниже</i>
	девочки				
5	<i>10,5 и выше</i>	<i>10,4 – 9,9</i>	<i>9,8 – 8,6</i>	<i>8,5 – 7,9</i>	<i>7,8 и ниже</i>
6	<i>9,4 и выше</i>	<i>9,3 – 9,0</i>	<i>8,9 – 8,1</i>	<i>8,0 – 7,6</i>	<i>7,5 и ниже</i>
7	<i>8,8 и выше</i>	<i>8,7 – 8,3</i>	<i>8,2 – 7,2</i>	<i>7,1 – 6,6</i>	<i>6,5 и ниже</i>

Подъём туловища в сед за 30 сек (кол-во раз)

силовые способности

Подъем из положения, лежа на спине. Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде ребенок поднимается, не сгибая колени (можно придерживать), садится и вновь ложится. Считать количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Возраст (годы)	Оценка и уровень развития				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
	мальчики				
5	<i>6 и ниже</i>	<i>7 - 9</i>	<i>10 - 11</i>	<i>12</i>	<i>13 и выше</i>
6	<i>7 и ниже</i>	<i>7 - 9</i>	<i>10 - 12</i>	<i>13 - 14</i>	<i>15 и выше</i>
7	<i>8 и ниже</i>	<i>9 - 11</i>	<i>12 - 13</i>	<i>14 - 15</i>	<i>16 и выше</i>

	<i>девочки</i>				
5	<i>5 и ниже</i>	<i>6 - 8</i>	<i>9 - 10</i>	<i>11</i>	<i>12 и выше</i>
6	<i>6 и ниже</i>	<i>7 - 9</i>	<i>10 - 11</i>	<i>12</i>	<i>13 и выше</i>
7	<i>6 и ниже</i>	<i>7 - 9</i>	<i>10 - 11</i>	<i>12 - 13</i>	<i>14 и выше</i>

Прыжок в длину с места (см) - скоростно-силовые качества

Тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «Прыжок!»; второй отмечает длину прыжка по разметке на мате или замеряет ее с помощью сантиметровой ленты при отсутствии разметки на мате.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Выполняется две попытки, фиксируется лучший результат.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то попытку следует засчитать, а результат фиксируется по общему правилу.

Для повышения активности детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

Возраст (годы)	Оценка и уровень развития				
	<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
	<i>мальчики</i>				
5	<i>меньше 62</i>	<i>62 - 74</i>	<i>75 - 95</i>	<i>96 - 108</i>	<i>больше 108</i>
6	<i>меньше 85</i>	<i>85 - 99</i>	<i>100 - 120</i>	<i>121 - 125</i>	<i>больше 125</i>
7	<i>меньше 96</i>	<i>96 - 105</i>	<i>106 - 123</i>	<i>124 - 135</i>	<i>больше 135</i>
	<i>девочки</i>				
5	<i>меньше 62</i>	<i>62 - 72</i>	<i>73 - 90</i>	<i>91 - 101</i>	<i>больше 101</i>
6	<i>меньше 80</i>	<i>80 - 90</i>	<i>91 - 109</i>	<i>110 - 120</i>	<i>больше 120</i>
7	<i>меньше 84</i>	<i>84 - 98</i>	<i>99 - 120</i>	<i>121 - 132</i>	<i>больше 132</i>