

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №16»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №16
№ 1 Калашникова О.В.
Приказ № 227 от «29» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Непоседы»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Стартовый уровень

Разработчик:
Арнаут Елена Николаевна,
воспитатель

г. Ленинск-Кузнецкий, 2024

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Игра – самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Одним из наиболее эффективных способов физического развития детей в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

В связи с тем, что для дошкольного возраста разработано недостаточное количество программ по подвижным играм, нами был систематизирован и обобщён опыт по этому вопросу. И разработана программа дополнительного образования по развитию физических качеств детей дошкольного возраста «Непоседы».

Актуальность данной программы заключается в том, что её специфика развивает все физические качества детей дошкольного возраста (скорость, быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость), а также такие физические качества как глазомер и равновесие.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3).

Цель программы: развитие двигательной активности детей дошкольного возраста через организацию подвижных игр.

Задачи программы:

- формирование у воспитанников положительных форм взаимодействия;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации) у детей дошкольного возраста;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- удовлетворение у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Основу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы» составляют подвижные игры. Отбор подвижных игр осуществляется с учетом возрастных особенностей детей.

Особенность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Программа предназначена для детей от 5 до 7 лет.

Срок реализации программы – 1 год, 46 часов.

Режим занятий – 1 раз в неделю по одному академическому часу в соответствии с расписанием, утвержденным приказом по учреждению. Занятия проводятся с сентября по август, количество часов, отведенных для занятий, составляет 46 часов (включая летний период).

Форма организации занятия – очная, групповая.

Форма занятия: игра.

Программой предусмотрены теоретические и практические части занятия. Теоретическая часть включает в себя объяснение правил игры, разучивание текста игры, соответствующих движений. Большое внимание в практической части занятия уделяется четкому соблюдению правилам игры.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	беседа
2.	Игры с бегом	14	1	13	наблюдение
3.	Игры с прыжками	6	1	5	наблюдение
4.	Игры с метанием и ловлей	8	1	7	наблюдение
5.	С ползанием и лазанием	4	0,5	3,5	наблюдение
6.	Эстафеты	4	0,5	3,5	наблюдение
7.	Игры с элементами соревнования	4	0,5	3,5	наблюдение
8.	Народные игры	4	0,5	3,5	наблюдение
9.	Итоговое занятие	1	0	1	мини-эстафета
Итого:		46	5,5	40,5	

Содержание учебно-тематического плана

1. Водное занятие (1 час)

Теория. Значение подвижных игр в нашей жизни.

Практика. Подвижные игры.

Контроль. Самостоятельная игра.

2. Игры с бегом (14 часов)

Теория. Объяснение правил игры, разучивание текста игры, показ соответствующих движений.

Практика. Игры для развития двигательной активности, умения согласовывать при беге свои движения с движениями других детей, выполнять действия в соответствии с показом и словесными указаниями: «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

Контроль. Наблюдение за четким соблюдением правил игры.

3. Игры с прыжками (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры, разучивание текста игры, соответствующих движений.

Практика. Игры для развития у детей внимания, ловкости, выдержки, умения прыгать на месте, в высоту, в длину по сигналу: «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгает?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

Контроль. Наблюдение за четким соблюдением правил игры.

4. Игры с метанием и ловлей (8 часов)

Теория. Объяснение правил игры, разучивание текста игры, соответствующих движений.

Практика. Игры на развитие ловкости и глазомера, обучение умению метать мешочки вдаль правой, левой рукой из-за головы, стараться, чтобы мешочек улетел как можно дальше, развивать силу броска, укреплять мышцы плечевого пояса: «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Контроль. Наблюдение за четким соблюдением правил игры.

5. Игры с ползанием и лазанием (4 часа)

Теория. Объяснение правил игры, разучивание текста игры, соответствующих движений.

Практика. Игры на развитие умения подлезать под дугу удобным способом, лазить по гимнастической стенке удобным способом, пролезать в обруч: «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье», «Белки в лесу».

Контроль. Наблюдение за четким соблюдением правил игры.

6. Эстафеты (4 часа)

Теория. Объяснение правил игры, разучивание текста игры, соответствующих движений.

Практика. Игры на развитие умения у детей бегать в парах, держась за руки, стремления прибежать к финишу вперед своих соперников, на формирование навыков командной игры: «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

Контроль. Наблюдение за четким соблюдением правил игры.

7. Игры с элементами соревнования (4 часа)

Теория. Объяснение правил игры, разучивание текста игры, соответствующих движений.

Практика. Игры на развитие умения соревноваться, передавать эстафету, на развитие ловкости, быстроты, координации движений, умения действовать в команде; умения выполнять прыжки разными способами: «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кольцебросы».

Контроль. Наблюдение за четким соблюдением правил игры.

8. Народные игры (4 часа)

Теория. Объяснение правил игры, разучивание текста игры, соответствующих движений.

Практика. Игры на развитие у детей умения самостоятельно менять направление движения со сменой тембровой окраски музыки, действовать в соответствии с текстом песни; ходить по кругу, взявшись за руки, спокойным, хороводным шагом; уметь расширять и сужать круг. Учить стремительному бегу, учить двигаться в соответствии с плясовым характером музыки и передавать содержание текста песни. Отрабатывать drobный шаг и разнообразные знакомые плясовые движения: «Гори, гори ясно!», «Солнце», «Ворон», «Баба-яга».

Контроль. Наблюдение за четким соблюдением правил игры.

9. Итоговое занятие (1 час)

Практика. Мини-эстафета «Веселые старты».

Контроль. Мини-эстафета.

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы» *обучающиеся*

знают:

- разнообразные подвижные игры, тексты игр, соотносят текст игры с движениями;
- названия народных игр, осуществляют подбор соответствующих атрибутов;
- придумывают варианты игр, комбинируют движения, проявляя творческие способности.

умеют:

- участвовать в разнообразных подвижных и народных играх;
- ориентироваться в пространстве;
- метать предмет в цель;
- удерживать равновесие;
- подлезать под дугу, лазать по гимнастической лестнице удобным способом;
- действовать по сигналу.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 46.

Количество учебных часов – 46.

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций обучающихся представлены в учебном плане и реализуются в ходе занятия по темам и разделам программы. Календарный учебный график (Приложение 1) утверждается приказом по учреждению, составляется отдельно для каждой возрастной группы.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- наличие специально оборудованного зала и игровой площадки на территории участка;
- наличие обязательной одежды и обуви для занятия;
- технические средства обучения (видео, аудио техника);
- атрибуты и наглядные пособия;
- мячи разных размеров, мешочки с песком, кольцобросы, кегли, обручи, скакалки, дуги, атрибуты для подвижных и народных игр.

Формы аттестации/ контроля

Качество обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Непоседы» оценивается с помощью диагностики двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста (приложение 2).

Механизм оценивания реализации программы: результаты обучения сравниваются с поставленными учебными задачами на основании разработанных критериев.

Формы контроля освоения содержания учебного плана: диагностика, наблюдение.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: материалы диагностики, наблюдение.

Методические материалы

Реализация программы предполагает использование следующих методов: словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнение, демонстрация).

Список литературы

1. Воронова Е.К. Игры-эстафеты для детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2015. 88 с.
2. Гамидова Э.М. Игры, забавы, развлечения и праздники для детей 6-7 лет. Волгоград: Учитель, 2020. 191 с.
3. Доскин В., Голубева Л. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. 3-е изд. М.: Просвещение, 2004. 110 с.
4. Ионова А.Н. Играем, гуляем, развиваем. М.: Экзамен. 2011. 128 с.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: пособие для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 1986. 79 с.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2004. 112 с.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 112 с.
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. М.: Мозаика-Синтез, 2014. 128 с.
9. Платонова Т.В. Оценка уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста (методическое пособие для студентов педагогического колледжа, воспитателей и инструкторов по физической культуре ДОУ). Якутск, 2006. 24 с.

**Календарный учебный график реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы»**

Группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
Старшая	сентябрь	август	46	46	46	1 раз в неделю
Подготовительная	сентябрь	август	46	46	46	1 раз в неделю

Оценочные материалы

В работе по диагностике двигательной подготовленности детей дошкольного уровня предлагается программа – минимум, которая прошла апробацию в дошкольных учреждениях общеразвивающего, комбинированного и компенсирующего вида, а также экспертизу в НИИ гигиены и охраны детей и подростков (Березина Н.О. и Лашнева И.П., 2003). Количественные показатели уровня овладения основными видами движений, получаемые с помощью тестовых заданий, дополняются активным наблюдением, позволяющим сделать полный анализ «рисунка движений ребенка». Оценка сформированности навыка движения производится по трех бальной системе (соответственно низкий, средний и высокий уровень).

МЕТОДИКА ОБСЛЕДОВАНИЯ БЕГА

Обследование бега может осуществляться во время проведения теста на скорость (на 30м)

ПОКАЗАТЕЛИ БЕГА:

Старший возраст

1. небольшой наклон туловища, голова прямо;
2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь;
3. быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60-70°);
4. опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах;

5. прямолинейность, ритмичность бега.

МЕТОДИКА ОБСЛЕДОВАНИЯ ПРЫЖКОВ

Содержимое диагностического чемоданчика: мел, рулетка, флажки (3-4)

Обследование можно проводить в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми в своей маме – кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно использовать соревновательный прием «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребенка (по пяткам) отмечается флажком.

ПОКАЗАТЕЛИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С МЕСТА

Старший возраст

- 1.исходное положение: ноги параллельно на ширине стопы;
- 2.замах: руки вперед, подъем на носки, затем – назад с активным полуприседанием и опусканием на всю стопу;
- 3.толчок: одновременно двумя ногами с резким махом руками вперед-вверх;
- 4.полет: туловище согнуто, вынос ног вперед;
- 5.приземление: одновременно на пятки обеих ног с перекатом на всю стопу, колени полусогнуты, руки выносятся вперед - в стороны, равновесие сохранено.

МЕТОДИКА ОБСЛЕДОВАНИЯ МЕТАНИЯ

Содержимое диагностического чемоданчика: мешочки (3 одного цвета и 3-другого) массой 150-200г или теннисные мячики, рулетка на 15м, флажки, мел.

Обследование проводится на площадке длиной не менее 20м, вдоль которой от линии броска натягивается рулетка. Детям предлагается по одному совершить по 3 броска каждой рукой (синими мешочками – правой рукой, а красными – левой) в виде игрового упражнения «Кто дальше». После бросков педагог фиксирует в протоколе и отмечает флажками по краю дорожки лучшие результаты в приземлении красного и синего мешочков. Обследование проводится в виде игры «Сильные руки», по результатам которой лучший игрок награждается медалькой (вымпелом, фишкой). Бросок осуществляется детьми способом «из-за спины через плечо», в младшем возрасте – «от плеча».

ПОКАЗАТЕЛИ МЕТАНИЯ:

Старший возраст

1.исходное положение: при метании правой рукой стойка ног на ширине плеч, левая впереди, правая сзади, тяжесть тела равномерно распределена, рука с мешочком опущена;

2.прицеливание: туловище немного подается вперед, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, правая рука поднимается вперед-вверх, ребенок совмещает видимый ориентир и конец мешочка;

3.замах: рука переносится вниз - назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище поворачивается в сторону бросающей руки и отклоняется далеко назад, правая нога сгибается в колене и на нее переносится тяжесть тела, левая – становится на пятку, левая рука выносится вперед – «положение натянутого лука»;

4.бросок: правая нога выпрямляется, тяжесть тела переносится на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, рука проносится около головы и резким рывком кистью совершает бросок;

5. сохранение равновесия: правая нога приставляется к левой.

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНОГО ТВОРЧЕСТВА

Деятельность, результатом которой является самостоятельное создание ребенком новых вариантов, комбинаций движений, основанных на использовании имеющегося у него двигательного опыта, можно рассматривать как творческую.

Анализ двигательного творчества можно проводить по следующим направлениям – показателям (Э.Я. Степаненкова):

1.Отношение детей к творчеству: увлеченность, способность «войти» в воображаемые обстоятельства, в условные ситуации. Искренность переживаний.

2.Доступное ребенку качество способов творческих действий: быстрота реакции, гибкость мышления, находчивость при решении новых задач, использование различных вариантов, комбинирование знакомых элементов в новые сочетания, своеобразие способов выполнений.

3.Показатели качества детского творчества: отбор детьми характерных черт жизненных явлений, предметов, персонажей и их отражение в действии. В игре. Поиски художественных средств, удачно выражающих личное отношение детей, передающих задуманное.

Уровни проявления двигательного творчества оценивается по следующим **критериям**:

- Данные показатели не проявляются или проявляются в крайне стертой форме. Это – низкий (критический) уровень (1 балл);

- Показатели проявляются, но не в полном объеме. С помощью и подсказкой взрослого или предлагается всего один вариант знакомого действия (игры). Это – средний уровень (2 балла);

- Дети демонстрируют яркое проявление всех трех показателей, оригинальность, самостоятельность, большее разнообразие вариантов (два и более). Это, соответственно, высокий уровень (3 балла).

Данные критерии являются едиными для всех возрастных групп, что позволяет проследить возрастные изменения и особенности формирования творческой направленности деятельности детей от пяти до семи лет.

Рекомендуются следующие контрольно-тестовые задания:

Старшая группа

1. После игры «Сделай фигуру» («Море волнуется раз») воспитатель предлагает разные ее варианты: дети выполняют заранее оговоренную роль морского животного, рыбы; изображают разное состояние моря: полный штиль, шторм и т.п.; придумывают фантастическую морскую фигуру по одному, в парах, в тройках.

При каждом проигрывании воспитатель наблюдает за эмоциональным состоянием ребенка, находчивостью, выразительностью, оригинальностью движений и соответствием его пластики характеру изображаемого героя.

2. После игры «Бездомный заяц» детям предлагается придумать варианты игры (оценивается оригинальность и количество).

Подготовительная группа

Наряду с заданиями для старшей группы дополнительно предлагаются новые творческие задания, которые оцениваются по третьему показателю:

1. Детям предлагается придумать подвижную игру по сказке «Красная шапочка», «Маугли» (сказки и рассказы можно менять).

Оценивается умение отобрать противоборствующие роли для участников, определить двигательные действия соревновательного характера, продумать сигналы к началу, перемене и концу действий, кратко сформулировать правила игры.

2. Детям предлагается поучаствовать в конкурсе «выдумщиков»: придумать новую и самую интересную игру (считалку, жеребьевку, сопровождающий текст к игре).

По результатам обследования на всю группу по каждому виду движений составляется отдельный протокол. Сравнение полученных данных производится с показателями, приводимыми в современных программах дошкольного образования. Следующие таблицы рекомендованы Г. Лесковой и Н. Ноткиной (Оценка физической подготовленности дошкольников // Дошкольное воспитание, 1989, №10).

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

Таблица 1

№ п/п	Фамилия, имя	Показатели техники					Результат	Уровень
		И. П.	З А М А Х	Т О Л Ч О К	П О Л Е Т	П Р И З Е М Л.		
1 2 ...	Иван М.	+	+	+	+	+	102 см	высокий

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЕГА (30м, сек.)

Таблица 2

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	9,4 – 8,7	9,5 – 9,9	10,0 – 10,7
	Д	9,8 – 8,7	9,9 – 10,2	10,3 – 12,7
5	М	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	Д	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
6	М	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8,5
	Д	8,2 – 7,8	8,3 – 8,8	8,9 – 9,2
7	М	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	Д	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

ПОКАЗАТЕЛИ ПРЫЖКОВ В ДЛИНУ С МЕСТА

Таблица 3

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и больше	58,0 – 69,5	57,0 и меньше
	Д	70,0 и больше	60,0 – 60,0	59,0 и меньше
5	М	92,0	77,1 –	76,0

				Д	и больше 87,0 и больше	91,6 76,2 – 86,5	и меньше 75 и меньше
6				М Д	101,0 и больше 100,0 и больше	86,3 – 100,0 88,0 – 99,6	85,0 и меньше 87,0 и меньше
Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	М Д			
4	М пр	5,5 и дальше	4,1				
	лев	4,8 и дальше	3,4				
	Д пр	5,2 и дальше	3,4				
	лев	3,7 и дальше	2,8				
5	М пр	7,5 и дальше	5,7				
	лев	4,7 и дальше	4,2				
	Д пр	5,9 и дальше	4,4				
	лев	4,5 и дальше	3,5				
6	М пр	9,8 и дальше	7,9				
	лев	5,9 и дальше	5,3				
	Д пр	8,3 и дальше	5,4				
	лев	5,7 и дальше	4,7				
7	М пр	13. 9 и дальше	10,0				
	лев	10.8 и дальше	6,8				
	Д пр	11,8 и дальше	8,3				
	лев	8,0 и дальше	5,6				
7							

ПОКАЗАТЕЛИ МЕТАНИЯ ВДАЛЬ (м)

Таблица 4

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М пр	5,5 и дальше	4,1	2,5 и ближе
	лев	4,8 и дальше	3,4	2,0 и ближе
	Д пр	5,2 и дальше	3,4	2,4 и ближе
	лев	3,7 и дальше	2,8	1,8 и ближе

5	М пр	7,5 и дальше	5,7	3,9 и ближе
	лев	4,7 и дальше	4,2	3,0 и ближе
	Д пр	5,9 и дальше	4,4	3,5 и ближе
	лев	4,5 и дальше	3,5	2,5 и ближе
6	М пр	9,8 и дальше	7,9	4,4 и ближе
	лев	5,9 и дальше	5,3	3,3 и ближе
	Д пр	8,3 и дальше	5,4	3,3 и ближе
	лев	5,7 и дальше	4,7	3,0 и ближе
7	М пр	13. 9 и дальше	10,0	6,0 и ближе
	лев	10,8 и дальше	6,8	5,0 и ближе
	Д пр	11,8 и дальше	8,3	5,5 и ближе
	лев	8,0 и дальше	5,6	4,6 и ближе