

**Средние возрастно-половые значения
показателей развития
физических качеств детей 4-7 лет**

Показатели	Пол	Возраст			
		4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м (с)	М	3,0	2,6	2,5	2,3
		—	—	—	—
	Д	2,3	2,1	1,8	1,7
		—	—	—	—
Скорость бега на 30 м (с)	М	3,2	2,8	2,7	2,6
		—	—	—	—
	Д	2,4	2,2	1,9	1,9
		—	—	—	—
Дальность броска мяча весом 1 кг (см)	М	9,8	8,8	7,6	7,0
		—	—	—	—
	Д	7,9	7,0	6,5	6,0
		—	—	—	—
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	М	10,2	9,1	8,4	8,3
		—	—	—	—
	Д	7,9	7,1	6,5	6,3
		—	—	—	—
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	М	125	165	215	270
		—	—	—	—
	Д	205	260	340	400
		—	—	—	—
Наклон туловища вперед сидя (см)	М	110	140	175	220
		—	—	—	—
	Д	190	230	300	350
		—	—	—	—

Длина прыжка с места (см)	М	64—92	82—107	95—132	112—140
	Д	60—88	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)	М	2,5—4,0	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Д	2,5—3,5	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)	М	2,0—3,5	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Д	2,0—3,0	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя (см)	М	3—5	4—7	5—8	6—9
	Д	5—8	6—9	7—10	8—12

Продолжительность бега в медленном темпе (мин)	М	1,0	1,5	2,0	2,5
	Д	1,0	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти (кг)	М	4,0 — 8,0	6,0 — 10,5	8,0 — 12,5	10, 0— 12, 5
	Д	3,5 — 7,5	4,5 — 9,0	6,0 — 11,0	7,5 — 12, 0
Мышечная сила левой кисти (кг)	М	3,5 — 7,5	5,0 — 10,0	6,0 — 10,5	8,0 — 11, 5
	Д	3,5 — 6,5	4,5 — 8,5	5,5 — 9,5	7,0 — 10, 5