

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение центр развития ребенка –  
детский сад «Золотая рыбка»  
г. Лянтор

*Система мониторинга достижения детьми  
планируемых и итоговых результатов  
освоения Программы образовательная область  
«Физическое развитие»*

**Составила:**  
инструктор по физической культуре  
Теренина И.Н.

## Пояснительная записка

В основу создания системы мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования легли следующие положения.

1. Воспитательно-образовательная работа по Программе «Детство» нацелена не столько на усвоение определенных и конкретных содержаний, сколько на овладение детьми специфическими для каждого возрастного периода видами деятельности, всемерному обогащению разнообразного опыта деятельности и его обобщению (формированию способности применять этот опыт в разных, в том числе новых условиях).

2. Основные задачи дошкольного образовательного учреждения связаны с образовательно-воспитательной работой и созданием условий для детского развития. Поэтому диагностика, являясь важным элементом работы, не должна без особых на то причин отнимать, много времени ни у педагогов, ни у детей.

Мониторинг детей по образовательной области "Физическое развитие" проводится 2 раза в течение учебного года (начало, конец учебного года).

Физическая подготовленность детей определяется:

- степенью сформированности двигательных умений и навыков, т.е. требованиями к элементам техники основных движений, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы;
- уровнем развития физических качеств и двигательных способностей (количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости).

Диагностика физической подготовленности предусматривает:

- Выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе.
- Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка.
- Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.

**Уровень развития физических качеств** оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами для детей данной возрастной группы.

Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребёнка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием диагностических методик и тестовых методов.

## ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой форме.

Программа по образовательной области "Физическое развитие" дает характеристику возрастным особенностям воспитанников, уровни в освоении программных задач (высокий, средний, низкий) предложены минимальные результаты, но тестовых заданий нет, поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

В практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по результатам, выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей от 4 до 7 лет.

Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной в Общероссийской системе мониторинга, 2001г.; по тестам О. А. Сиротина, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995г.; по Г.Лесковой, Н.Ноткиной; по тестам Г.Н. Сердюковой, 1995г.

### *Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности детей средней группы.*

#### **Быстрота**

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 10 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 3–4 м больше, чем длина дистанции.

#### **Бег на 10 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	2.3-<	2.3-2.8	2.8-3.0	3.0->	-
девочки	2,4-<	2.4-3.0	3.0-3.2	3,2->	-

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет - кегля, кубик), чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добегают до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут.  
Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (по Г.Н.Сердюковой, 1995)

### Прыжки в длину с места

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	85 и выше	74-84 см	63 – 73 см	49-62см	48 и ниже-
мальчики 4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
девочки 4,-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
девочки 4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

### Метание.

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: мешочек с песком массой 150г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной.)

### Гибкость

**Гибкость** – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, сидя на полу. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны, или и. п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

**Задание:** наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки.

Результат: заносится в сантиметрах (по Сиротину О.А., Шармановой С.Б., 1995г.)

### **Тест на определение гибкости.**

	низкий		Ниже среднего	средний	высокий
Мальчики	-2 меньше	и	-2 - 0	1 - 5	8 и больше
Девочки	0 меньше	и	0 - 2	3 - 7	10 и больше

*Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности детей старшей группы.*

### Прыжки в длину с места

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-
девочки	более 80 см	71 – 80 см	71 – 80 см	менее 70 см	-

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

**Процедура тестирования:** ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

### Быстрота

**Бег на 30 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
мальчики 5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
девочки 5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
девочки 5,6-5,11	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:** Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.  
(Общероссийская система мониторинга,2001)

**Выносливость**  
**Бег на 300 м, (сек)**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
мальчики 5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше
девочки 5,0-5,5	86 и ниже	87-102	103-119	120-140	141 и выше
девочки 5,6-5,11	81 и ниже	82-97	98-112	113-134	135 и выше

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Оборудование:2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.  
(Общероссийская система мониторинга,2001)

**Метание**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: мешочек с песком массой 150г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;

- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.  
(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной.)

### Гибкость

**Наклон туловища вперед из положения сидя (см)**

**Цель:** Определить гибкость, сидя на полу

пол	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	Более 10	8 -10	3 -7	1- 2	меньше - 1
девочки	Более 13	10 -13	5 -9	2 -4	меньше 1

**Гибкость** – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, сидя на полу. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны, или и. п.: сид на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

**Задание:** наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

Учитывается результат одной попытки.

Результат: заносится в сантиметрах (по Сиротину О.А., Шармановой С.Б., 1995г.)

### Ловкость

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность к быстрому обучению), перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно изменившихся обстоятельств



при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению, восприятию собственных движений и окружающего.

### **Челночный бег 3x10м.**

Бег выполняется на ровной не скользкой дорожке длиной 10м, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5м от первой. На линии СТАРТА лежат два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). Ребёнок становится в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде "Марш" берёт первый мешочек, бежит как можно быстрее к ФИНИШУ и кладёт его на вторую линию, затем возвращается бегом к линии СТАРТА, берёт второй мешочек и бежит с ним к ФИНИШУ. Фиксируется время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию ФИНИША. Хронометрист не засчитывает попытку, если ребёнок бросает или роняет мешочек. *Тест используется для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.* Результат: заносится в секундах

### **Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3 x 10 м (с)**

#### М а л ь ч и к и

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<13,0	13,0– 12,6	12,5– 12,3	12,2– 11,9	>11,9
5	<12,5	12,5– 12,5	12,0– 11,7	11,3– 11,2	>11,2
6	<11,8	11,7– 11,0	11,3– 11,0	10,9– 10,6	>10,6
7	<11,4	11,3– 11,0	10,9– 10,5	10,4– 10,0	>10,0

#### Д е в о ч к и

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<13,2	13,2– 12,8	12,7– 12,5	12,4– 12,1	>12,1
5	<12,8	12,8– 12,3	12,2– 11,9	11,8– 11,4	>11,4
6	<12,0	12,0– 11,7	11,5– 11,2	11,1– 10,8	>10,8
7	<11,6	11,6–	11,1–	10,6–	>10,2

		11,2	10,7	10,2	
--	--	------	------	------	--

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей (по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995)

*Контрольные упражнения и тесты для оценки физической подготовленности детей **подготовительной группы**.*

**Прыжки в длину с места**

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-
девочки	более 100 см	90 – 100 см	90 – 100 см	менее 90 см	-

**Оборудование:** яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

**Процедура тестирования:** ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

**Результат:** измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

**Быстрота**

**Бег на 30 метров.**

**Цель:** оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
мальчики 6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
девочки 6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
девочки 6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше

**Оборудование:** 2 ориентира, секундомер.

**Процедура тестирования:**

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с

секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

### Выносливость.

#### Бег на 300 м. (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
мальчики 6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
девочки 6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
девочки 6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся оташка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах. (Общероссийская система мониторинга,2001)

### Метание

**Цель:** определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

Оборудование: мешочек с песком массой 150г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования: на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мешочком одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;

- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мешочка.

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

(по Г.Лесковой, Н.Ноткиной.)

### Гибкость

**Гибкость** – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения: наклон вперед, сидя на полу. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны, или и. п.: сед на полужесткой опоре (на ковре), ноги врозь на ширине плеч, колени выпрямлены. Взрослый прижимает рукой колени ребенка к полу. Между стопами у ребенка находится кубик (пятки ног и кубик находятся на одной черте).

**Задание:** наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше.

Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами. Учитывается результат одной попытки.

### **Тест для определения гибкости**

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 10	8-10	4-7	3-1	меньше 1
девочки	более 13	9-13	5-9	4-2	меньше 1

Нормативы для оценки результатов физических качеств детей (по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995)

**Подтягивание – из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80 см).**

По команде «Марш!» участник выполняет подтягивание до уровня подбородка и опускание до полного выпрямления рук в локтевых суставах. Упражнение выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела,

**сгибании ног в коленных суставах – попытка не засчитывается.** Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Подтягиваются, не отрывая ног от пола.

**Контрольные нормативы для оценки физических качеств детей (по Сиротину О.А., Шармановой С.Б., 1995г.) для оценки результатов в разгибании туловища (количество раз)**

пол	Возраст т (лет)	Уровни физической подготовленности				
		<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
		<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>мальчики</b>	4	менее 5	5 – 7	8 – 10	11 – 13	более 13
	5	менее 8	8 – 10	11 – 13	14 – 16	более 16
	6	менее 11	11 – 13	14 – 16	17 – 20	более 20
	7	менее 13	13 – 17	18 – 20	23 – 25	более 25
<b>девочки</b>	4	менее 6	7 – 8	9 – 11	12 – 15	более 15
	5	менее 9	10 – 11	12 – 14	15 – 17	более 17
	6	менее 11	13 – 14	15 – 17	18 – 20	более 20
	7	менее 14	14 – 17	18 – 22	23 – 25	более 25

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине в сед за 30 сек.**

Исходное положение: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, ступни закреплены. Фиксируется количество правильно выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек. При поднимании туловища локтевые суставы должны коснуться коленных суставов, при разгибании туловища лопатки должны касаться мата. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

пол	Возраст лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
		<i>низкий</i>	<i>ниже среднего</i>	<i>средний</i>	<i>выше среднего</i>	<i>высокий</i>
		<b>1 балл</b>	<b>2 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>4 балла</b>	<b>5 баллов</b>
<b>мальчики</b>	4,0 – 4,5	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11	12 и выше
	4,6 – 4,11	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 и выше
	5,0 – 5,5	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12	13 и выше
	5,6 – 5,11	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и выше
	6,0 – 6,5	7 и ниже	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и выше
	6,6 – 6,11	8 и ниже	9 - 11	12 - 13	14	15 и выше
	7,0 – 7,5	8 и ниже	9 - 11	12 - 13	14 - 15	16 и выше
<b>девочки</b>	4,0 – 4,5	3 и ниже	4 - 6	7 - 8	9 - 10	11 и выше
	4,6 – 4,11	4 и ниже	5 - 7	8 - 9	10 - 11	12 и выше
	5,0 – 5,5	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11	12 и выше

	5,6 – 5,11	5 и ниже	6 - 8	9 - 10	11 - 12	13 и выше
	6,0 – 6,5	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12	13 и выше
	6,6 – 6,11	6 и ниже	7 - 9	10 - 11	12 - 13	14 и выше
	7,0 – 7,5	7 и ниже	8 - 10	11 - 12	13 - 14	15 и выше

### Ловкость

**Ловкость** – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность к быстрому обучению), перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно изменившихся обстоятельств при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению, восприятию собственных движений и окружающего.

#### **Челночный бег 3х10м.**

Бег выполняется на ровной не скользкой дорожке длиной 10м, ограниченной двумя чертами. За каждой чертой – другая черта, расположенная на расстоянии 0,5м от первой. На линии СТАРТА лежат два маленьких мешочка с песком (или два пластиковых кубика). Ребёнок становится в положении высокого старта за первой стартовой чертой. По команде "Марш" берёт первый мешочек, бежит как можно быстрее к ФИНИШУ и кладёт его на вторую линию, затем возвращается бегом к линии СТАРТА, берёт второй мешочек и бежит с ним к ФИНИШУ. Фиксируется время от старта до момента, когда испытуемый положил последний мешочек на линию ФИНИША. Хронометрист не засчитывает попытку, если ребёнок бросает или роняет мешочек. *Тест используется для диагностики уровня развития быстроты и ловкости.*

#### **Нормативы для оценки результатов физических качеств детей**

(по О. А. Сиротину, С. Б. Шармановой, Л. В. Пигаловой, 1995)

#### **Нормативы для оценки результатов в «челночном» беге на 3 x 10 м (с)**

#### М а л ь ч и к и

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<13,0	13,0– 12,6	12,5– 12,3	12,2– 11,9	>11,9
5	<12,5	12,5– 12,5	12,0– 11,7	11,3– 11,2	>11,2
6	<11,8	11,7– 11,0	11,3– 11,0	10,9– 10,6	>10,6
7	<11,4	11,3– 11,0	10,9– 10,5	10,4– 10,0	>10,0

## Д е в о ч к и

Возраст (годы)	Уровни физической подготовленности и оценка				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	<13,2	13,2– 12,8	12,7– 12,5	12,4– 12,1	>12,1
5	<12,8	12,8– 12,3	12,2– 11,9	11,8– 11,4	>11,4
6	<12,0	12,0– 11,7	11,5– 11,2	11,1– 10,8	>10,8
7	<11,6	11,6– 11,2	11,1– 10,7	10,6– 10,2	>10,2

**Метание (по Г.Лесковой, Н.Ноткиной)** для оценки результатов  
в метании мешочка (150-200гр) вдаль правой и левой рукой (м)

пол	Возраст (лет)		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий	
мальчики	4	Пр.	Менее 2,5	2.5-3.0	4,1- 4,7	4,8 - 5,5	Более 5,5	
		Лев.	Менее 2	2.0-3.4	3.4-4.0	4.1-4.8	Более 4.8	
	5	Пр.	Менее 3,9	3.9-5.6	5,7 - 6,5	6,6 - 7,5	Более 7.5	
		Лев.	Менее 3	3.0-4.1	4.2-4.3	4.4-4.7	Более 4,7	
	6	Пр.	Менее 4.4	4.4-7.8	7,9 - 8,7	8,8 - 9,8	Более 9.8	
		Лев.	Менее 3.3	3.3-5.2	5.3-5.5	5.6-5.9	Более 5.9	
	7	Пр.	Менее 6.0	6.0-9.9	10,0- 11,9	12,0 - 13,9	более13,9	
		Лев.	Менее 5.0	5.0-6.7	6.8-8.7	8.8-9.8	Более 10.8	
	девочки	4	Пр.	Менее 2.4	2,4 - 3,4	<del>3,4 - 4,2</del>	4,3 - 5,2	Более 5.2
			Лев.	Менее 1.8	1,8 - 2,8	2.8-3.1	3.2-3.7	Более 3,7
5		Пр.	Менее 3.5	3.5-4.3	4,4 - 5,1	5,2 - 5,9	Более 5.9	
		Лев.	Менее 2.5	2,5 - 3,4	3.5-4.0	4.1-4.5	Более 4.5	
6		Пр.	Менее 3.3	3.3-5.3	5,4 - 6,7	6,8 - 8,3	Более 8,3	
		Лев.	Менее 3.0	3,0 - 4,6	4.7-5.1	5.2-5.7	Более 5.7	
7		Пр.	Менее 5.5	5.5-8.2	8,3 - 9,9	10,0 - 11,8	Более 11.8	
		Лев.	Менее 4.6	4,6 - 5,5	5.6-6.8	6.8-8.0	Более 8.0	

Результаты мониторинга помогают в реализации индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

## Уровни освоения программы

### *Вторая младшая группа.*

**Низкий уровень(1)** – ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, в беге, лазании) Не умеет действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений; необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний уровень (2)**– ребенок уверенно, с небольшой помощью воспитателя выполняет основные движения, ору, соблюдает нужное направление основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий уровень (3)** – ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания; действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

### *Средний возраст*

**Низкий уровень (1)** – ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**Средний уровень (2)** – ребенок владеет главными элементами техники большинства движения. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушении правил игр. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

**Высокий уровень(3)** – ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений самостоятельную деятельность.

### *Старший возраст*

**Низкий уровень (1)**– ребенок не уверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнений упражнений, не обращает вынимание на качество движений. И интерес к физическим упражнениям низкий.

**Средний уровень (2)**– ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно



оценивает движения сверстников. Иногда замечает собственные ошибки, Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

**Высокий уровень (3)** – ребенок уверенно, точно с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

#### ***Подготовительная к школе группа***

**Низкий уровень (1)** – ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

**Средний уровень (2)** – ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка не постоянны (эпизодически появляется). Способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников или малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения, комбинации. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

**Высокий уровень (3)** – ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

### **ТЕМПЫ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

**Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе**

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = 100 \left( \frac{V_2 - V_1}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)} \right),$$

где  $W$  – прирост показателей темпов, %;

$V_1$  - исходный уровень;

$V_2$  - конечный уровень.

**Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста**

<b>Темпы прироста, %</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

## Список использованной литературы

1. Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утвержденная Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916)
2. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Материалы Всероссийского совещания. – М., 2001.
3. Ноткина Н., к.п.н., доц. Санкт-Пет. ПИ им. А.И. Герцена; Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкиной В.А. «Физическое воспитание дошкольников», изво «Академия» 2000г., стр. 133
4. Рунова, М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.