Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад «Семицветик» г. Белоярский»

МОНИТОРИНГ

Методика оценивания сформированности физических качеств детей дошкольного возраста

Составила: **инструктор по физической культуре: Воробьева А.И.**

г. Белоярский

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка 2
2. Цели и задачи 4
3. Характеристика системы контроля 4
4. Обоснование и описание тестов 5
5. Технология оценивания количественных показателей выполнения движений 8
6. Таблица оценивания количественных показателей 16
7. Протокол контрольных нормативов по физической культуре 17
8. Сводная таблица оценки результатов физической подготовленности детей по детскому саду 19
9. Технология оценивания качественных показателей выполнения движения 20
10. Список литературы 21

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физические качества – это сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростные и другие характеристики движения.

Успешность овладения движениями во многом зависит от степени формирования физических качеств. Ученые различают следующие физические качества:

- **Ловкость-** это способность человека быстро осваивать новые движения, а так же перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.
- **Быстрота-** способность человека выполнять движения в кратчайшее время.
- **Гибкость-** способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении (преимущественно сгибания и разгибания).
- **Сила-** способность человека преодолевать внешнее сопротивление по средствам мышечных усилий.
- **Выносливость-** способность человека выполнять какую-либо работу (в том числе физические упражнения) допустимой интенсивности в течение возможно длительного времени.

Развитие физических качеств детей дошкольного возраста имеет свои особенности. На протяжении всего дошкольного периода ребенок развивается не равномерно. Наибольший прирост физического развития приходится на возраст 4-5 лет. Затем наблюдается некоторый спад в физическом развитии, и новый прирост в 6-7 лет. Темп развития физических качеств совпадает с темпом физического развития. Наибольший прирост скоростных показателей отмечается у детей 5-6 лет. Увеличение силовых и скоростно-силовых показателей наблюдается у детей в возрасте от 6-7 лет. Прирост гибкости и динамической выносливости характерен для детей 5 летнего возраста. Координационные способности успешно формируются у детей 7 лет.

Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций человеческого организма вследствие естественного роста.

Физическая подготовленность- это уровень развития двигательных навыков умений, физических качеств.

Двигательное умение - способность не автоматизированно управлять движениями.

Двигательный навык - автоматизированный способ управления движениями.

II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Для достижения цели были поставлены задачи:

- разработать таблицу количественных показателей, оценки развития физических качеств.
- разработать таблицу качественных показателей, оценки развития физических качеств.
- способствовать оптимизации способам оценки.

III. ХАРАКТЕРИСТИКИ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, воспитателя ДОУ, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

График проведения оценки физических качеств

<table>
<tr><th rowspan="2">Неделя</th><th rowspan="2">Занятия</th><th rowspan="2">Физические качества</th><th colspan="4">Возраст</th></tr>
<tr><th>3-4 года</th><th>4 -5 лет</th><th>5-6 лет</th><th>6-7 лет</th></tr>
<tr><td rowspan="6">1 неделя</td><td>1 занятие</td><td>Быстрота</td><td colspan="4">Бег 10 м.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">2 занятие</td><td rowspan="3">Сила</td><td colspan="2">Бросок набивного мяча массой 500 гр.</td><td colspan="2">Бросок набивного мяча массой 1 кг.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Прыжок в длину с места</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Метание мешочка 200 гр</td></tr>
<tr><td>Гибкость</td><td></td><td colspan="3">Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2 неделя</td><td>3 занятие</td><td>Ловкость</td><td></td><td colspan="3">Челночный бег 3х10м</td></tr>
<tr><td>4 занятие</td><td>Равновесие</td><td></td><td>Упражнение «Паровоз»</td><td>Упражнение «Балерина»</td><td>Упражнение «Цапля»</td></tr>
</table>

Примечание: 1 неделя (занятия 1,2); 2 неделя (занятия 3,4) – по планам инструктора по физической культуре.

Данные таблицы контрольных упражнений из «Программы воспитания и обучения в детском саду» М.А.Васильевой

IV. ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ

1. **БЕГ 10 м. «Леопард»**

Обоснование. Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью, определяем результат сформированности скоростных способностей детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».
3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

2. **БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА «Силачи»**

Обоснование. Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный. Результаты этого теста наиболее объективно характеризуют максимальные силовые способности детей дошкольного возраста. Так как, выполняя этот тест, в работу включаются мышцы ног, туловища и рук.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 1– 10 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метающий ребенок. Для метания берется мяч весом 1 кг. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя руками из-за головы как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. Количественный результат записывается в см, также проводится качественная оценка техники метания.

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 10 м.
2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.; 1кг), приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

3. **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА «Кенгуру»**

Обоснование. Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м. Глубина ямы 40–50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания. Ребенку предлагается встать на опорную доску (к обозначенной черте), прыгнуть как можно дальше. Каждый ребенок имеет три попытки. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат

— расстояние, измеряется в см, также проводится качественная оценка техники прыжка в длину с места.

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 2-х метров.
2. К нулевой отместке приглашается ребенок.
3. Прыжок выполняется из и.п., стоя, стопы немного врозь.
2. Обучающийся отводит руки назад с одновременным полуприседом и делает взмах руками вперѐд, одновременно отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед-вверх и приземляется на две ноги. (3 попытки)
3. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

4. МЕТАНИЕ МЕШОЧКА 200 грамм на дальность. «Тайное послание»

Обоснование. Метание выполняется правой и левой рукой поочередно вдаль (на участке или в спортивном зале), бросок измеряется сантиметровой лентой от линии старта до места приземления мешочка.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15– 20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метающий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей второй младшей и средней групп, 200–250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания (для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, левой — зеленого).

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 20 метров длина, ширина 5-6 метров. Разметить на метры флажками и линиями цифр.
2. По команде ребенок подходит к линии отталкивания из И.п., стоя производит бросок мешочка (200 гр.), одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстояния шага.
3. При броске нельзя изменять положение ступней.
4. Засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

5. ГИБКОСТЬ (наклон туловища вперёд) «Гимнастика»

Обоснование. Упражнение направлено на эластичность мышечной системы растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса. Выполняя упражнение оцениваем сформированность гибкости у детей дошкольного возраст.

Техника измерения.

1. Исходное положение, сед на полу ноги врозь на ширине плеч.
2. Разметка: « -1», «0», «+ 15».
3. Пятки находятся на нулевой отметке.
4. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

6. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10 м. «Помоги бельчатам запастись шишками»

Обоснование. Умение в беге, быстро изменять направление движения, выполняя задание с кубиком. Оцениваем сформированность ловкости у детей дошкольного возраста.

Проводится на дорожке расстояние 10 см. На одной дорожке кладется 2 кубика, на другой ставиться куб, стул и т.п. Ребенок стоит на линии старта с одним кубиком в руках. Ребенку предлагается бегом перенести этот кубик на другую сторону, положить его на куб, вернуться обратно, взять второй кубик, отнести его и положить рядом с первым. Таким образом ребенок пробегает 30 м. Педагог дает установку: «Сыграем в игру “Помоги бельчатам запастись шишками на зиму”. Нужно перенести как можно быстрее «шишки» — кубики». Отмечается количественный результат: время в секундах, и дается качественная оценка техники бега.

Техника измерения.

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.
2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «Марш!» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3х10м).
3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «Марш!» и перенести как можно быстрее кубики».
4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

7. УПРАЖНЕНИЕ «Паровозик», «Балерина», «Цапля» тест на равновесие

Обоснование. Упражнение на равновесие и координацию.

Техника измерения.

1. Проводится в спортивном зале и на спортивной площадке на улице.
2. На линию приглашаются 3-4 ребенка.
3. Детям 4-х лет надо изобразить «Паровозик» (И.п.: стоя на одной линии, пятка право(левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища);
Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе);
Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов)
4. Измеряется в секундах. Засчитывается время, если нога не удержалась.

V. ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ

Анализ и оценка результатов диагностики

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$W = \frac{V2 - V1 \times 100\%}{V2}, \textit{ или } W = \frac{V2 \times 100\%}{V1}$$

W – прирост показателей темпов, %.

V1 – исходный уровень (средний по группе);

V2 – конечный уровень (средний по группе).

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

МАЛЬЧИКИ

Тесты	**Возраст (год, месяц)**	**Уровень физический подготовленности / баллы**				
		Высокий	*Выше среднего*	*Средний*	*Ниже среднего*	*Низкий*
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег 10 м., сек.	4,0 – 4,5	3,0 и ниже	3,1 – 3,2	3,3 – 3,4	3,5 – 3,6	3,7 и выше
	4,6 – 4,11	2,7 – и ниже	2,8 – 2,9	3,0 – 3,2	3,3 – 3,4	3,5 и выше
	5,0 – 5,5	2,6 и ниже	2,7 – 2,8	2,9 – 3,0	3,1 – 3,2	3,3 и выше
	5,6 – 5,11	2,4 и ниже	2,5 – 2,6	2,7 – 2,8	2,9 – 3,0	3,1 и выше
	6,0 – 6,5	2,3 и ниже	2,4 – 2,5	2,6 – 2,7	2,8 – 2,9	3,0 и выше
	6,6 – 6,11	2,1 и ниже	2,2 – 2,3	2,4 – 2,5	2,6 – 2,7	2,8 и выше
	7,0 – 7,5	2,0 и ниже	2,1 – 2,2	2,3 – 2,4	2,5 – 2,6	2,7 и выше
	7,5 – 7,11	1,9 и ниже	2,0 – 2,1	2,2 – 2,3	2,4 – 2,5	2,6 и выше

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физический подготовленности / баллы				
		Высокий	*Выше среднего*	*Средний*	*Ниже среднего*	*Низкий*
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 3. Прыжок в длину с места, см.	4,0 – 4,5	85 и выше	74 – 84	63 – 73	49 – 62	48 и ниже
	4,6 – 4,11	95 и выше	84 – 94	73 – 83	59 – 72	58 и ниже
	5,0 – 5,5	105 и выше	94 – 104	83 – 93	69 – 82	68 и ниже
	5,6 – 5,11	115 и выше	102 – 114	89 -101	73 – 88	72 и ниже
	6,0 – 6,5	122 и выше	109 – 121	96 -108	80 – 95	79 и ниже
	6,6 – 6,11	128 и выше	115 – 127	102 – 114	86 – 101	85 и ниже
	7,0 – 7,5	130 и выше	117 – 129	104 – 116	88 – 103	87 и ниже
	7,5 – 7,11	140 и выше	127 - 139	114 – 126	98 – 113	97 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физический подготовленности / баллы				
		Высокий	*Выше среднего*	*Средний*	*Ниже среднего*	*Низкий*
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 6. Наклон вперёд, см.	4,0 – 4,5	+6 и выше	+4…+5	0…+3	-3…-1	-4 и ниже
	4,6 – 4,11	+7 и выше	+5…+6	+0…+4	-2… -1	-3 и ниже
	5,0 – 5,5	+8 и выше	+6…+7	+1…+5	-1… 0	-2 и ниже
	5,6 – 5,11	+9 и выше	+7…+8	+2…+6	0…+1	-1 и ниже
	6,0 – 6,5	+10 и выше	+8…+9	+3…+7	+1…+2	0 и ниже
	6,6 – 6,11	+11 и выше	+9…+10	+5…+8	+3…+4	+2 и ниже
	7,0 – 7,5	+12 и выше	+10…+11	+6…+9	+4…+5	+3 и ниже
	7,5 – 7,11	+13 и выше	+11…+12	+6…+10	+3…+5	+2 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физический подготовленности / баллы				
		Высокий	*Выше среднего*	*Средний*	*Ниже среднего*	*Низкий*
		100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 7. Равновесие, сек.	4,0 – 4,5	35 и выше	21 – 34	15 – 20	10 – 14	9 и ниже
	4,6 – 4,11	40 и выше	26 – 39	15 – 25	10 – 14	9 и ниже
	5,0 – 5,5	45 и выше	31 – 44	20 – 30	15 – 19	14 и ниже
	5,6 – 5,11	50 и выше	36 – 49	20 – 35	15 – 19	14 и ниже
	6,0 – 6,5	60 и выше	46 – 59	30 – 45	20 – 29	19 и ниже
	6,6 – 6,11	70 и выше	51 – 69	35 – 50	25 – 34	24 и ниже
	7,0 – 7,5	90 и выше	61 – 89	45 – 60	30 – 44	29 и ниже
	7,5 – 7,11	90 и выше	81 – 89	60 – 80	45 – 59	44 и ниже
Тест 5. Метание набивного мяча весом 1 кг., см.	4,0 – 4,5	181 и выше	151 – 180	120 – 150	90 – 119	89 и ниже
	4,6 – 4,11	231 и выше	181 – 230	150 – 180	120 – 149	119 и ниже
	5,0 – 5,5	271 и выше	221 – 270	170 – 220	140 – 169	139 и ниже
	5,6 – 5,11	301 и выше	251 – 300	200 – 250	170 – 199	169 и ниже
	6,0 – 6,5	331 и выше	281 – 330	230 – 280	200 – 229	199 и ниже
	6,6 – 6,11	331 и выше	301 – 330	250 – 300	220 – 249	219 и ниже
	7,0 – 7,5	401 и выше	331 – 400	280 – 330	250 – 279	249 и ниже
	7,5 – 7,11	451 и выше	381 – 450	330 – 380	280 – 329	279 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)		Уровень физический подготовленности / баллы				
			Высокий	*Выше среднего*	*Средний*	*Ниже среднего*	*Низкий*
			100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 2. Челночный бег 3х10 м.	4		Менее 11,9	12,2-11,9	12,5-12,3	13,0-12,6	Более 13,0
	5		Менее 11,2	11,6-11,2	12,0-11,7	12,5 – 12,1	Более 12,5
	6		Менее 10,6	10,9-10,6	11,3-11,0	11,7 – 11,3	Более 11,8
	7		Менее 10,0	10,4-10,0	10,9-10,5	11,3 – 11,0	Более 11,4
Тест 4. Метание мешочка 150-200 гр вдаль., см.	4	пр	Более 5,5	4,8-5,5	4,1 – 4,7	2,5 – 4,0	Менее 2,5
		лев	Более 4,8	4,1 – 4,8	3,4 – 4,0	2,0 – 3,4	Менее 2,0
	5	пр	Более 7,5	6,6 – 7,5	5,7 – 6,5	3,9 – 5,6	Менее 3,9
		лев	Более 4,7	4,4 – 4,7	4,2 – 4,3	3,0 – 4,1	Менее 3,0
	6	пр	Более 9,8	8,8 – 9,8	7,9 – 8,7	4,4 – 7,8	Менее 4,4
		лев	Более 5,9	5,6 – 5,9	5,3 – 5,5	3,3 – 5,2	Менее 3,3
	7	пр	Более 13,9	12,0 – 13,9	10,0 – 11,9	6,0 – 9,9	Менее 6,0
		лев	Более 10,8	8,8 – 9,8	6.8 – 8,7	5,0 – 6,7	Менее 5,0

ДЕВОЧКИ

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физический подготовленности / баллы				
		Высокий	***Выше среднего***	***Средний***	***Ниже среднего***	***Низкий***
		100%	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
		5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
Тест 1. Бег 10 м., сек.	4,0 – 4,5	2,9 и ниже	3,0 – 3,1	3,2 – 3,3	3,4 – 3,5	3,6 и выше
	4,6 – 4,11	2,6 и ниже	2,7 – 2,8	2,9 – 3,1	3,2 – 3,3	3,4 и выше
	5,0 – 5,5	2,5 и ниже	2,6 – 2,7	2,8 – 2,9	3,0 – 3,1	3,2 и выше
	5,6 – 5,11	2,3 и ни+же	2,4 – 2,5	2,6 – 2,7	2,8 – 2,9	3,0 и выше
	6,0 – 6,5	2,2 и ниже	2,3 – 2,4	2,5 – 2,6	2,7 – 2,8	2,9 и выше
	6,6 – 6,11	2,0 и ниже	2,1 – 2,2	2,3 – 2,4	2,5 – 2,6	2,7 и выше
	7,0 – 7,5	1,9 и ниже	2,0 – 2,1	2,2 – 2,3	2,4 – 2,5	2,6 и выше
	7,5 – 7,11	1,8 и ниже	1,9 – 2,0	2,1 – 2,2	2,3 – 2,4	2,5 и выше

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физический подготовленности / баллы				
		Высокий	***Выше среднего***	***Средний***	***Ниже среднего***	***Низкий***
		100%	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
		5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
Тест 3. Прыжок в длину с места, см.	4,0 – 4,5	80 и выше	68 – 79	56 – 67	42 – 55	41 и ниже
	4,6 – 4,11	90 и выше	78 – 89	66 – 77	49 – 65	48 и ниже
	5,0 – 5,5	95 и выше	84 – 94	73 – 83	56 – 72	55 и ниже
	5,6 – 5,11	105 и выше	94 – 104	83 – 93	69 – 82	68 и ниже
	6,0 – 6,5	110 и выше	99 – 109	88 – 98	74 – 87	73 и ниже
	6,6 – 6,11	120 и выше	109 – 109	98 – 108	84 – 97	83 и ниже
	7,0 – 7,5	123 и выше	111 – 122	99 – 110	85 – 98	84 и ниже
	7,5 – 7,11	127 и выше	115 – 126	103 – 114	88 - 102	87 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физический подготовленности / баллы				
		Высокий	***Выше среднего***	***Средний***	***Ниже среднего***	***Низкий***
		100%	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
		5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
Тест 6. Наклон вперёд, см.	4,0 – 4,5	+6 и выше	+4…+5	0…+3	-3…-1	-4 и ниже
	4,6 – 4,11	+7 и выше	+5…+6	+0…+4	-2… -1	-3 и ниже
	5,0 – 5,5	+9 и выше	+6…+8	+2…+5	-1…+1	-2 и ниже
	5,6 – 5,11	+10 и выше	+7…+9	+3…+6	0…+2	-1 и ниже
	6,0 – 6,5	+14 и выше	+11…+13	+7…+10	+4…+6	+3 и ниже
	6,6 – 6,11	+14и выше	+12…+13	+8…+11	+5…+7	+4 и ниже
	7,0 – 7,5	+15 и выше	+12…+14	+9…+11	+6…+8	+5 и ниже
	7,5 – 7,11	+15 и выше	+13…+14	+10…+12	+7…+9	+6 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)	Уровень физический подготовленности / баллы				
		Высокий	***Выше среднего***	***Средний***	***Ниже среднего***	***Низкий***
		100%	**85-99%**	**70-84%**	**51-69%**	**50% и ниже**
		5 баллов	**4 балла**	**3 балла**	**2 балла**	**1 балл**
Тест 7. Равновесие, сек.	4,0 – 4,5	35 и выше	21 – 34	15 – 20	10 – 14	9 и ниже
	4,6 – 4,11	40 и выше	26 – 39	15 – 25	10 – 14	9 и ниже
	5,0 – 5,5	45 и выше	31 – 44	20 – 30	15 – 19	14 и ниже
	5,6 – 5,11	50 и выше	36 – 49	25 – 35	20 – 24	19 и ниже
	6,0 – 6,5	60 и выше	46 – 59	35 – 45	25 – 34	24 и ниже
	6,6 – 6,11	70 и выше	51 – 69	40 – 50	30 – 39	29 и ниже
	7,0 – 7,5	90 и выше	61 – 89	45 – 60	35 – 44	34 и ниже
	7,5 – 7,11	90 и выше	81 – 89	60 – 80	45 – 59	44 и ниже
Тест 5. Метание набивного мяча, см.	4,0 – 4,5	171 и выше	151 – 170	120 – 150	90 – 119	89 и ниже
	4,6 – 4,11	221 и выше	181 – 220	150 – 180	110 – 149	109 и ниже
	5,0 – 5,5	261 и выше	221 – 260	170 – 220	140 – 169	139 и ниже
	5,6 – 5,11	281 и выше	251 – 280	190 – 250	160 – 189	159 и ниже
	6,0 – 6,5	311 и выше	271 – 330	220 – 270	180 – 219	179 и ниже
	6,6 – 6,11	321 и выше	281 – 320	240 – 280	210 – 239	209 и ниже
	7,0 – 7,5	371 и выше	321 – 370	270 – 320	230 – 269	229 и ниже
	7,5 – 7,11	421 и выше	381 – 420	330 – 380	260 – 329	259 и ниже

Тесты	Возраст (год, месяц)		Уровень физический подготовленности / баллы				
			Высокий	*Выше среднего*	*Средний*	*Ниже среднего*	*Низкий*
			100%	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 2. Челночный бег 3х10 м.	4		Менее 12,1	12,4-12,1	12,7-12,5	13,2-12,8	Более 13,2
	5		Менее 11,4	11,8-11,4	12,2-11,9	12,8 – 12,3	Более 12,8
	6		Менее 10,8	11,1-10,8	11,5-11,2	12,0 – 11,7	Более 12,0
	7		Менее 10,2	10,6-10,2	11,1-10,7	11,6 – 11,2	Более 11,6
Тест 4. Метание мешочка 150-200 гр. вдаль., см.	4	пр	Более 5,2	4,3-5,2	3,4 – 4,2	2,4 – 3,4	Менее 2,4
		лев	Более 3,7	3,2 – 3,7	2,8 – 3,1	1,8 – 2,8	Менее 1,8
	5	пр	Более 5,9	5,2 – 5,9	4,4 – 5,1	3,5 – 4,3	Менее 3,5
		лев	Более 4,5	4,1 – 4,5	3,5 – 4,0	2,5 – 3,4	Менее 2,5
	6	пр	Более 8,3	6,8 – 8,3	5,4 – 6,7	3,3 – 5,3	Менее 3,3
		лев	Более 5,7	5,2 – 5,7	4,7 – 5,1	3,0 – 4,6	Менее 3,0
	7	пр	Более 11,8	10,0 – 11,8	8,3 – 9,9	5,5 – 8,2	Менее 5,5
		лев	Более 8,0	6,8 – 8,0	5,6 – 6,8	4,6 – 5,5	Менее 4,6

Технологическая карта проведения игровых тестов для детей дошкольного возраста

№ п/п	***Тестируемый результат***	***Тестируемое задание***	***Название тестов***
1.	Скорость	Челночный бег 3х10	«Помоги бельчатам запастись шишками»
2.	Прыгучесть	Прыжки в длину с места	«Кенгуру»
3.	Меткость	Метание мешочка на дальность правой и левой рукой	«Тайное послание»
4.	Мышечная сила	Метание мяча весом 1 кг	«Силачи»
5.	Выносливость	Бег на выносливость	«Леопард»
6.	Гибкость	Наклон туловища вниз	«Гимнастика»
7.	Равновесие	Упражнение на равновесие	«Паровоз» «Балерина» «Цапля»

Шкала оценки темпов роста физических качеств детей дошкольного возраста		
Темпы прироста %	**Оценка**	**За счет чего достигается прирост**
до 8%	неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10%	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной активности
10-15 %	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
свыше 15%	отлично	За счет эффективного использования сил природы и физических упражнений

Для оценки темпов прироста количественных показателей физического развития дошкольника предлагаем использовать формулу, разработанную В.И. Усаковым:

W= 200 (P2-P1) x X1xX2/ (P2+P1)

W – прирост количественных показателей темпов физического развития ребенка в процентах;

P1 – исходный количественный результат (сентябрь)

P2 – конечный количественный результат (май)

X1 – средний результат группы (сентябрь)

X2 – средний результат группы (май)

X1xX2 – поправочный коэффициент.

VI. ТАБЛИЦА ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Сумма баллов	Количество набранных баллов	Результат физической подготовки
25 баллов	23-25 баллов	Высокий (5 баллов)
24		
23		
22	18-22 балла	Выше среднего (4 балла)
21		
20		
19		
18		
17	13-17 баллов	Средний (3 балла)
16		
15		
14		
13		
12	8-12 баллов	Ниже среднего (2 балла)
11		
10		
9		
8		
7	1-7 баллов	Низкий (1 балл)
6		
5		
4		
3		
2		
1		

VII. ПРОТОКОЛ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая подготовленность	Оценка техники (степень значимости ошибок)	Грубые	Средние			Мелкие (без ошибок)
	Оценка результатов физических качеств	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
		низкий	Ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Сформированность двигательных умений		Не сформированы	Формируются			Сформированы

Обследование уровня подготовленности по Физической культуре
средняя группа (4-5 лет) "Радуга" 2020-2021 учебный год

Воспитатели:

№	Фамилия имя ребёнка	Дата рождения	Группа здоровья	БЕГ				ПРЫЖОК		МЕТАНИЕ				ГИБКОСТЬ		РАВНОВЕСИЕ		уровень развития на начало учебного года	уровень развития на конец учебного года
				Бег 10 метров		Чел.бег3х10 м		Прыжок в длину с		Мешочка 200 гр		Мяча 1 кг		Вниз сидя		"Паравоз"			
				начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года		

Результаты мониторинга на начало учебного года						результаты мониторинга на конец учебного		
	всего обследовано детей	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	всего обследовано	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
детей								
%								

VIII. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Возраст детей	*Результаты физической подготовленности на начало учебного года (сентябрь)*						*Результаты физической подготовленности на конец учебного года (апрель, май)*					
	низкий	*Ниже среднего*	*средний*	*Выше среднего*	*высокий*	*Итог*	*низкий*	*Ниже среднего*	*средний*	*Выше среднего*	*высокий*	*Итог*
3-4 года												
4-5 лет												
5-6 лет												
6-7 лет												
Всего по детскому саду												
В % отношений												

IX. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Таблица оценки результатов контрольных упражнений

50								Высокий (5 баллов)
49								
48								
47								
46								
45								Выше среднего (4 балла)
44								
43								
42								
41								
40								
39								
38								
37								
36								
35								Средний (3 балла)
34								
33								
32								
31								
30								
29								
28								
27								
26								
25								Ниже среднего (2 балла)
24								
23								
22								
21								
20								
19								
18								
17								
16								
15								Нижний (1 балл)
14								
13								
12								
11								
10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
Сумма баллов	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**Результат**

X. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физическое развитие детей 3-7 лет «Малыши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2016. – 136 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986, стр.71
3. Ефименко Н.И. Детский сад со всех сторон, №24, июнь, 2002.
4. Мониторинг физической подготовленности детей и обеспечение физической культуры в ДОУ г. Москвы, под ред. к.п.н. Тяпиной А.Н. Спортивные технологии, М., 2002, стр.11-16
5. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста, М.: Айрис-дидактика, 2004, стр.121-124
6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2000, стр.156-157
7. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, М.: Творческий центр, 2005, стр. 146-16
8. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования, информационно-методический сборник №4, отв. ред. Курнешова Л.Е., М.: Школьная книга, 2003, стр.29-32
9. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1983, стр. 28-30