Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 488

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Методика оценивания**

**физических качеств детей дошкольного возраста**

**3 - 7 лет**

**Екатеринбург**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка…………………………………………………………………………………………………… 3

2. Характеристики системы контроля………………………………………………………………………………………. 4

3. Технология оценивания качественных показателей выполнения движения………………………………………….11

4. Технология оценивания количественных показателей выполнения движений………………………………………6

5. Сводные мониторинга по физическому развитию детей ………………………………………………………………..7

6. Сводная таблица оценки уровня физической подготовленности детей по детскому саду………………………….9

7. Таблица сравнения конечных результатов начало и конец учебного года (сентябрь и май)………………………10

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Важным условием успешного физического воспитания дошкольников является диагностическая работа, которая осуществляется инструктором по ФК совместно с воспитателями и медицинскими работниками ДОУ. Диагностическое обследование дошкольников помогает решению ряда сложных педагогических задач, таких, как выявление уровней развития двигательных качеств, оценка уровня владения двигательными навыками, соответствие физического развития ребенка возрастным нормам. На основе результатов тестирования педагог планирует свою работу: сравнивает как отдельных воспитанников, так и целые группы; выявляет преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации НОД; создаёт наиболее обоснованные планы индивидуальных и групповых занятий.

**Цель:** Обследование физической подготовленности, как отдельного ребенка, так и группы в целом в условиях ДОУ.

**Задачи:**

1. Выявить уровень физической подготовленности и работоспособности детей.

2. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

3. Упорядочить запись данных, сбор информации.

**Мониторинг** проводится два раза в год (в начале года, в конце года) с целью выявления уровня развития детей и корректировки образовательной работы, с целью выявление динамики ФР детей и освоение образовательной программы.

Физическая подготовленность дошкольников определяется уровнем форсированности психофизических качеств (быстрота, скоростно – силовые, выносливость, гибкость, равновесие, координация, ловкость). В процессе диагностики заполняется протокол обследования, в котором фиксируют количественные показатели, характеризующие уровень форсированности физических качеств, при этом учитываю возраст и пол детей.

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

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

**Координация движений** - управление, сознательный контроль, за двигательным образцом и своим движением.

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

**Скоростно-силовые способности**, являются соединением силовых и скоростных способностей, которые позволяют совершать действия, со значительной механической силой и значительной быстроты движений.

**Гибкость**-морфофункциональные свойства ОДА: подвижность звеньев позвоночника, эластичность мышц и связок.

**Сила** - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**2.ХАРАКТЕРИСТИКИ СИСТЕМЫ КОНТРОЛЯ**

**1. Тест на определение скоростных качеств:**

Задание: бег на 30 м. с высокого старта.

Контингент тестирования групп: средние (4–5 года); старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

**2. Тест на определение качества выносливость:**

Задание: непрерывный бег на выносливость в равномерном темпе: 300 метров для детей 5 – 6 лет; 500 метров для детей 6 -7 лет.

Контингент тестирования групп: старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

**3.Тест на определение силовых качеств:**

Задание: сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.

Контингент тестирования групп: подготовительные (6–7 лет).

**4. Тест на определение гибкости:**

Задание: из положения, стоя на полу выполнить наклон вперед стараясь задеть ладонями пол.

**5. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Задание: прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Контингент тестирования групп: средние (4–5 года); старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

**6. Тест на определение силовых способностей:**

Задание: метание мешочков вдаль весом (150 г.)

Контингент тестирования групп: средние (4–5 года).

**7. Тест на определение меткости**

Задание: метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров на количество попаданий.

Контингент тестирования групп: старшие (5–6 лет); подготовительные (6–7 лет).

**Правила при тестировании:**

Проводить тестирование в первой половине дня, в физкультурном зале, хорошо проветриваемом помещении или на площадке. Одежда детей – спортивная форма. Режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально. Перед тестированием провести разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов. Дается для выполнения тестирования 2-3 попытки. Во время тестирования важно учитывать индивидуальные возможности и особенности ребенка. Наилучшие результаты, полученные в процессе тестирования, заносятся в сводные таблиц, где записываются результаты на начало и конец учебного года всей группы, по которым видна физическая подготовленность всех детей.

**3. ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Норматив** | **возраст** | **Мальчики (уровень)** | | | | | | **Девочки (уровень)** | | | | | |
| **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | | **Низкий** | | **Средний** | | **Высокий** | |
| Бег 30 м (секунды) | 3-4 г | 13.0 | | 12.5 | | 10.9 | | 13.5 | | 12.7 | | 11.2 | |
| 4-5 л | 10.5 | | 9.7 | | 8.8. | | 10.7 | | 9.5 | | 8.7. | |
| 5-6 л | 9.2 | | 8.6 | | 7.9 | | 9.8 | | 8.9 | | 8.3 | |
| 6-7 л | 7.8 | | 7.5 | | 7.0 | | 7.8 | | 7.7 | | 7.5 | |
| Бег 200, 500 м на выносливость | 5-6 л | Без учета | | Без учета | | Без учета | | Без учета | | Без учета | | Без учета | |
| 6-7 л | 3.35 | | 3.20 | | 2.40 | | 3.45 | | 3.30 | | 3.00 | |
| Метание теннисного мяча в цель | 5-6 л | 1 | | 2 | | 3 | | 1 | | 2 | | 3 | |
| 6-7 л | 2 | | 3 | | 4 | | 1 | | 2 | | 3 | |
| Прыжок в длину с места, (см) | 3-4 г | 25 | | 35 | | 48 | | 25 | | 35 | | 44 | |
| 4-5 л | 60 | | 73 | | 90 | | 55 | | 67 | | 93 | |
| 5-6 л | 73 | | 86 | | 105 | | 67 | | 83 | | 95 | |
| 6-7 л | 85 | | 104 | | 123 | | 74 | | 98 | | 120 | |
| Наклон вперед из положения, стоя на полу | 3-6г | Не касает | | пальцы | | ладонь | | Не касает | | пальцы | | ладонь | |
| 6-7 л | +1 | | +3 | | +7 | | +3 | | +5 | | +9 | |
| Метание правой (левой) рукой (см) | 3-4 г | 1.5 | 1.2 | 2.7 | 1.8 | 3.5 | 2.3 | 1.2 | 1.0 | 2.3 | 1.4 | 3.0 | 1.9 |
| 4-5 л | 2.5 | 2.0 | 3.5 | 2.9 | 4.1 | 3.4 | 2.4 | 1.8 | 2.8 | 2.2 | 3.4 | 2.8 |
| Сгиб. разгиб. рук в упоре лежа | 6-7 л | 7 | | 10 | | 17 | | 4 | | 6 | | 11 | |
| Подним. Тулов. из полож .лежа на спине | 6-7 л | 21 | | 24 | | 35 | | 18 | | 21 | | 30 | |

**4. СВОДНЫЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ (Средняя группа)**

**ГРУППЫ № \_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) МАДОУ № 488**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. ребенка** | **Бег \_\_\_\_**  **метров** | | **Прыжки в длину** | | **Метание**  **правой рукой** | | **Метание**  **левой рукой** | | **Наклон вперед из полож.стоя** | | **Примечание** |
| **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответственный инструктор по ФК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**СВОДНЫЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ (Старшая группа)**

**ГРУППЫ № \_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) МАДОУ №488**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. ребенка** | **Бег \_\_\_\_**  **метров** | | **Прыжки в длину** | | **Метание**  **в цель** | | **Бег на выносливость** | | **Наклон вперед из полож.стоя** | | **Примечание** |
| **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Низкий** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Средний** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Высокий** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответственный инструктор по ФК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**СВОДНЫЕ МОНИТОРИНГА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ (Подготовительная группа)**

**ГРУППЫ № \_ (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) МАДОУ №488**

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ф.И. ребенка** | **Бег \_\_\_\_**  **метров** | | **Прыжки в длину** | | **Метание**  **в цель** | | **Бег на выносливость** | | **Наклон вперед из полож. стоя** | | **Сгибание разгибаниерук в упоре** | | **Подним. тулов. из полож .лежа на спине** | | **Примечание** |
| **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** | **Н.г** | **К.г** |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Низкий** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Средний** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Высокий** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответственный инструктор по ФК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ**

**В ДЕТСКОМ САДУ (ПРИМЕР)**

**Сводная таблица (сентябрь) 2019 год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Группы\**  **Нормативы** | | **Средняя**  **№3=26**  **№5=26**  **№11=26**  **№16=29** | **Старшая**  **№6=25**  **№9=25**  **№10=27**  **№13=23**  **№14=24** | **Подготовительная**  **№7=25**  **№8=26**  **№15=33** | **Итог**  **= 315** |
| **1.** | Не проведено | | 17 | 18 | 16 | **51** |
| **2.** | Не допущено | | 3 | 2 | 4 | **9** |
| **3.** | **Бег** | Высокий | 12 | 33 | 10 | **55** |
|  | Средний | 41 | 60 | 17 | **118** |
|  | Низкий | 35 | 12 | 37 | **84** |
| **4.** | **Прыжки** | Высокий | 7 | 27 | 7 | **41** |
|  | Средний | 51 | 61 | 52 | **164** |
|  | Низкий | 30 | 16 | 4 | **50** |
| **5.** | **Метание правой** | Высокий | 19 | - | - | **19** |
|  | Средний | 39 | - | - | **39** |
|  | Низкий | 30 | - | - | **30** |
| **6.** | **Метание левой** | Высокий | 22 | - | - | **22** |
|  | Средний | 45 | - | - | **45** |
|  | Низкий | 21 | - | - | **21** |
| **7.** | **Ходьба по гимнастической скамье** | Высокий | 21 | - | - | **21** |
|  | Средний | 53 | - | - | **53** |
|  | Низкий | 13 | - | - | **13** |
| **8.** | **Наклон вперед из положения стоя** | Высокий | - | 34 | 32 | **66** |
|  | Средний | - | 69 | 31 | **100** |
|  | Низкий | - | 1 | 1 | **2** |
| **9.** | **Бег на выносливость** | Высокий | - | 32 | 22 | **54** |
|  | Средний | - | 66 | 42 | **108** |
|  | Низкий | - | 6 | 0 | **6** |
| **10** | **Метание в цель** | Высокий | - | 3 | 1 | **4** |
|  | Средний | - | 3 | 7 | **10** |
|  | Низкий | - | 98 | 56 | **154** |
| **11** | **Сгибание разгибание рук в упоре лежа** | Высокий | - | - | 0 | **0** |
|  | Средний | - | - | 21 | **21** |
|  | Низкий | - | - | 43 | **43** |
| **12** | **Итог: (количество)** | | **107** | **124** | **84** |  |

**Мониторинг проводился с детьми в возрасте от 4х до 8 лет, в первой младшей и во второй младших группах – не проводили.**

**Инструктор по физической культуре – Багрецова Ю.П.**

**6. ТАБЛИЦА СРАВНЕНИЯ КОНЕЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ГОДА**

**(СЕНТЯБРЬ И МАЙ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **2 младшие группы** | | **Средние**  **группы** | | **Старшие группы** | | **Подготовительные группы** | |
|  | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. | Н.г. | К.г. |
| Количество детей |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не проведено |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не допущено |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Высокий |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты мониторинга освоения детьми основной общеобразовательной программы в %**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень | **Сентябрь** | **Май** |
| Не проведено |  |  |
| Не допущено |  |  |
| Низкий |  |  |
| Средний |  |  |
| Высокий |  |  |

**7. ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ**

**Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста**

**Ходьба обычная**

**Младший возраст.** 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры. **Средний возраст.** 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

**Старший возраст.** 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их.

Методика обследования ходьбы. Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2—3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2—3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

**Бег**

**Младший возраст.** Бег на скорость. 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

**Средний возраст**. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40\_500). 4. Ритмичность бега. Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ног с небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

**Старший возраст.** Бег на скорость. 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 примерно бо\_800). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Медленный бег. 1. Туловище почти вертикально. 2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки. 3. движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены. 4. Устойчивая ритмичность движений.

Методика обследования бега, до проведения проверки движений воспитатель размечает беговую дорожку: длина не менее 40 м, до линии старта и после линии финиша должно быть 5—б м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, лента и т. д.). Воспитатель знакомит детей с командами («На старт!», «Внимание!», «Марш!»), правилами выполнения задания (начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки). Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес и мобилизующий силы детей, даются две попытки с интервалом для отдыха 2—3 мин, фиксируется лучший результат.

**Прыжки**

Прыжки в длину с места

**Младший возраст**. 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное. 4. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

Средний возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок:

а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

Старший возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню;

б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (спрыгивание)

Младший возраст. 1. И. П.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на две ноги одновременно.

Средний возраст. 1. И. П.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню; б) руки вперед — в стороны.

Старший возраст. 1. и. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

Старший возраст. 1. И. П.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги

Старший возраст. 1. И. П.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

Методика обследования прыжков. В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т. д. Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

Метание

Метание вдаль

Младший возраст. 1. И. П.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

Средний возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди: б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута — «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Метание в горизонтальную цель

Младший возраст. 1. И. П.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх— вниз; б) попадание в цель.

Средний возраст. 1. И. П.: стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвнута вперед (прицеливание). 2. Замах: а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стойка вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

Метание в вертикальную цель

Младший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.

Средний возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Старший возраст. 1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание вдаль проводится на площадке

(длина не менее 10—20 м, ширина 5—б м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

Лазание

Лазание по гимнастической стенке

Младший возраст. 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

Средний возраст. 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

Старший возраст. Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног. 2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Лазание по канату способом в три приема>

Старший возраст. И. П.: вис на прямых руках на канате. Первый прием: согнуть ноги, захватить канат ступнями. Второй прием: выпрямить ноги, согнуть руки. Третий прием: поочередный перехват каната руками над головой. Методика обследования лазания. Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. Возможны 1—2 предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться!», «Марш!» Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат. Одновременно с оценкой качества движения фиксируется время подъема и спуска. По результатам анализа диагностики (экспресс - диагностики), а лучше — развернутого ее варианта, педагог уточняет для детей своей группы цели и задачи физического воспитания, планирует содержание и наиболее эффективные формы, методы работы с детьми.

Методика: Наклон вперёд из положения, стоя на полу: Ребенок, стоя на полу, выполняет наклон вниз, стараясь не сгибать колени дотянуться до пола ладонями. При выполнении теста определяется один из трех уровней гибкости ребенка. 1. Высокий - ребенок полностью задевает всей ладошкой пол; 2. Средний – ребенок касается пола не всей ладонью (кончиками пальцев); 3. Низкий если ребенок не задевает пол. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.