**Мониторинг оценки развития физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.**

**Оценка уровня развития физических качеств у старших дошкольников**

Диагностику уровня физических качеств у детей, посещающих спортивную секцию осуществляем два раза в год (сентябрь-май). Диагностические тесты подобраны с учетом:

- степени овладения детьми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;

- развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;

Используются методика: Г. Лескова, Н.Ноткина ( Ленинградский педагогический институт им. Герцена.)

**Диагностические тесты для оценки уровня физической подготовленности детей**

***Быстрота***

( скоростные качества)

- Бег 30м со старта

Оценка физических качеств

***Гибкость***

- наклон вперед из положения сидя

***Выносливость***

-бег

(дистанция150м)

***Силовая выносливость:***

-подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек)

- подтягивание на перекладине

***Ловкость***

- челночный бег

***Скоростно-силовые качества:***

-прыжок в длину с места

**Нормативы развития физических качеств и движения у детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Средства определения  физических качеств | Нормативы | | |
| Пол | 5- 6 лет | 6-7 лет |
| **Скорость** | Бег на 30 м с низкого старта (сек) | М  Д | 7,6 – 7,5  8,2 – 7,8 | 6,4 – 6,8  6,5 – 7,0 |
| **Выносливость** | Бег на 300м с высокого старта | М  Д | 1мин 55с  2мин | 1мин 40с  1мин 50с |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжки в длину с места (см) | М  Д | 101 -140  100 - 130 | 113 - 150  114 - 140 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | М  Д | 140 -167  135 - 153 | 225 - 240  203 - 220 |
| Прыжки в высоту с прямого разбега | М  Д | 60 - 65  55 -60 | 65- 70  58 - 65 |
| **Мышечная сила** | Подтягивание на гимнастической перекладине (и.п. вис на руках, упор ногами в пол) | М  Д | 6 - 8  5-7 | 10 – 15 раз  8 – 12 раз |
| Подъём туловища из **и.п.** лёжа на спине | М  Д | 15 - 25  10 – 20 | 26 - 30  25 – 28 |
| **Ловкость** | Бег челночный-3\*10м (сек) | М  Д | 11,0-10,4  11,1-10,5 | 9,6 - 9,0  9,7 - 9,0 |
| **Гибкость** | Наклон туловища вперед из положения сидя | М  Д | 10 – 8  12 - 10 | 12 – 10  15 - 11 |

Критерии оценки:

3 балла – **высокий уровень** - правильно выполняются все

основные элементы движения; выполняет или превышает возрастные нормативы

2 балла – **средний уровень** - выполняет или имеет незначительное (на 1 – 2) отклонение от нормы, допускает незначительные ошибки в технике выполнения теста

1 балл – **низкий уровень** - не выполняет возрастные нормативы, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки в технике выполнения

**Содержание диагностических тестов**

1. **Бег на 30 м со старта (скорость)**

Задание выполняется на прямой беговой дорожке (длина не менее 40 м). В начале дорожки отмечается стартовая черта, а через 30 м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видный яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до ориентира, чтобы предотвратить замедление бега перед финишем. По команде «На старт – внимание – марш» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до линии финиша. Педагог на линии финиша констатирует секундомером результат.

**2. Прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества)**

Для проведения прыжков кладется гимнастический мат с разметкой через каждые 10 см. Ребенок встает у линии старта, касаясь её носками ног, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние. Замеряется расстояние от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат ( в см).

**3. Прыжок в длину с разбега (скоростно-силовые качества)**

Исходное положение: равноускоренный разбег на носках, туловище слегка наклонено вперед; энергичная работа полусогнутых в когтях рук, туловище выпрямляется. 2.Толчок: толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; прямое положение туловища; руки вперед- вверх. 3. Полет: маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая – несколько в сторону; наклон туловища вперед, группировка; ноги почти прямые – вперед, руки – вниз- назад. 4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом на всю ступню; туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; руки свободно движутся вперед.

**4. Прыжок в высоту с разбега (скоростно-силовые качества)**

1. Исходное положение: разбег с ускорением на последних шагах; энергичная работа полусогнутых рук. 2. Толчок: выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед – вверх маховой; сильный мах руками вверх. 3. Полет: подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; руки вперед вверх.

4. Приземление: одновременно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; туловище наклонено вперед; руки свободно движутся вперед; сохранения при приземлении (шаг вперед – в сторону)

**5. Наклон туловища вперед из положения сидя (гибкость)**

Упражнения выполняется сидя на полу, ноги расставлены на ширину 20 см, стопа ног упираются в деревянные бруски. Ребенок выполняет наклон туловища вперед, стараясь кончиками пальцев рук дотянутся до максимальной отметки на полу, при этом не сгибая колени. Выполняется три наклона, четвертый - фиксируется педагогом по линейке.

**6.Подъём туловища из положения лежа на спине**

**(мышечная сила)**

Упражнение выполняется на поролоновом мате. Ребенок ложится спиной на мат, ноги согнуты в коленях, ставит на пол за матом, руки сцеплены в замок находятся за шеей. Из исходного положения ребенок по команде « Марш» поднимается в положение сед, касаясь локтями рук коленей и быстро опускает туловище, касаясь плечами мата. На протяжении 30 секунд ребенок выполняет спускание – подъем туловища максимальное количество раз. Фиксируется число полных циклов.

**7. Подтягивание на перекладине (мышечная сила)**

Для выполнения теста на перекладину гимнастической стенки на высоте 80 см устанавливается перекладина для подтягивания, кладется мат на пол. Ребенок (спиной к гимнастической лестнице), держась за перекладину руками, устанавливает ноги на пол, упираясь в брусок. Из исходного положения ребенок по команде «Марш» начинает подтягиваться. При выполнении теста - туловище прямое, колени не сгибать, грудью необходимо касаться перекладины, подтягиваясь руками. Фиксируется число правильно выполненных циклов.

**8. Челночный бег (ловкость)**

До проведения проверки движений педагог размечает беговую дорожку (3\*10м). В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Педагог знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к линии старта только по краю беговой дорожки.

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте.

Педагог фиксирует результат секундомером.

**9.Бег на 300м. с высокого старт (выносливость)**

Задание выполняется на беговой дорожке. В начале дорожки отмечается стартовая черта, а через 300 м – финишная. По команде «На старт – внимание – марш» ребенок со средней скоростью стремится добежать до линии финиша. Определяется результат непрерывного бега в равномерном темпе на дистанцию 300 метров. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал дистанцию без остановки. Педагог на линии финиша констатирует секундомером результат.