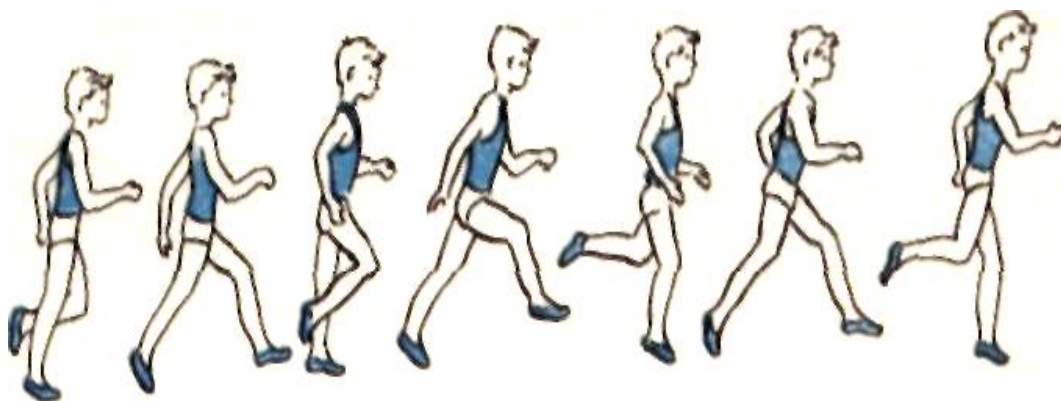


Определение уровня сформированности быстроты.

1. Бег на 30м



Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длина – 10х4 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м вперёд от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок для взмаха, секундомер. 2 попытки с перерывом в 5 минут.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, для детей 4-5 лет - наклоны, приседания;

для детей 6-7 лет - комплекс ОРУ «Рисуем шары»:

1. «Рисуем головой». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по четыре раза).

2. «Рисуем локтями». И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 - круговые движения локтями вперед; 3-4 - круговые движения локтями назад (по четыре раза).

3. «Рисуем туловищем». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем сначала влево, потом вправо (по три раза).

4- «Рисуем коленом». И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 - круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 - вернуться в и.п. (по три раза).

5- «Рисуем стопой». И.п. — одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по восемь раз).

После разминки детям 4-5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6 -7 лет - до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега 30 м со старта (в сек.).

Проводят в конце года!

Группа	Низкий	Средний	Высокий
II младшая	12,7-10,2	10,2-9,8	9,8-8,5
Средняя	10,7-9,3	9,2-8,8	8,8-7,9
Старшая	9,2-8,3	8,3-7,3	7,7-7,3
Подготовительная	8,7-7,9	7,2-7,3	7,3-6,8

Качественные показатели:

<u>Младший возраст</u>	<u>Средний возраст</u>
1. Туловище прямое (или немного наклонено). 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.	1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов). 4. Ритмичность бега.
<u>Старший возраст</u>	
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 60-70 градусов). 4. Прямолинейность, ритмичность бега.	

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

2. Средние показатели быстроты бега на 10 м (с ходу).

Проводят в конце года. Проведение такое же, как при беге на 30 м.

Возраст	Мальчики		Девочки	
	Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
3 года	3,17	+ -0,09	3,24	+ -0,08
4 года	2,92	+ -0,08	2,94	+ -0,07
5 лет	2,35	+ -0,032	2,41	+ -0,034
6 лет	2,1	+ -0,024	2,2	+ -0,026
7 лет	1,96	+ -0,032	2,0	+ -0,027

(+) -это низкий результат, (-) -высокий.

3. Средние показатели быстроты бега на 10 м (со старта).

Проводят в конце года.

возраст	Мальчики		Девочки	
	Средний результат	Пределы колебаний	Средний результат	Пределы колебаний
5 лет	2,9	+ -0,03	3,4	+ -0,06
6 лет	2,6	+ -0,02	2,7	+ -0,023
7 лет	2,5	+ -0,03	2,6	+ -0,026

Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места.



Предварительная работа. В зале кладут мат и сбоку мелом наносят разметку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра.

Детям 4-5 лет предлагают попрыгать, как зайчики (прыжки с продвижением вперед);

дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперед), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек (50 см) на другой берег (мат);

детям 6-7 лет (70 см до мата) - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребенок делает три попытки, записывается в протокол лучшая.

Количественный показатель: длина прыжка *с места* (в см).

Группа	Низкий	Средний	Высокий
II младшая 4 года	51,1-58	58-73,8	73,9 и >
Средняя 5 лет	66 – 85 и <	85 - 124	125 и >
Старшая 6 лет	77,7 – 90 и <	90-149	150 и >
Подготовительная 7 лет	80 – 124 и <	125-154	155 и >

Качественные показатели.

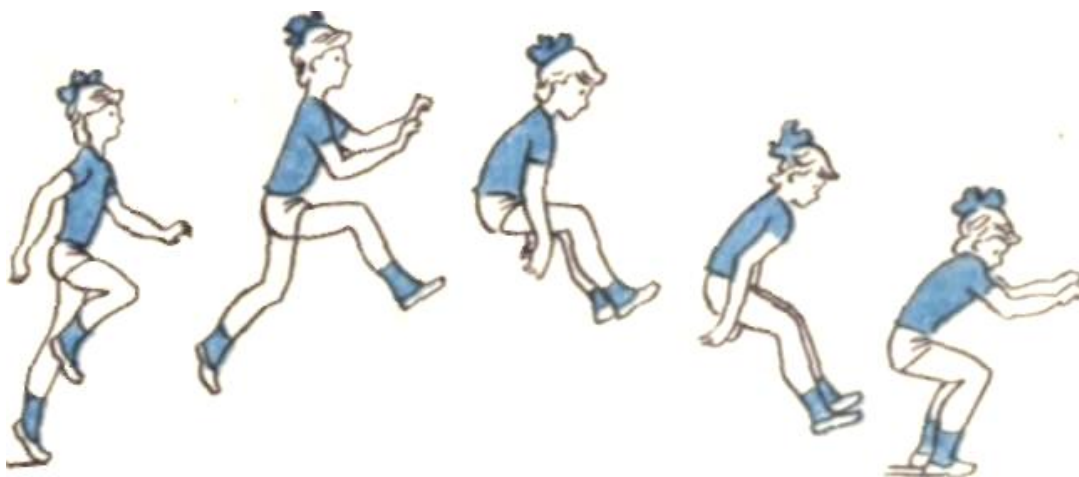
<p><u>Младший возраст</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах.2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.4. Приземление: мягкое, на обе ноги.	<p><u>Средний возраст</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх - вперед.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.
<p><u>Старший возраст</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.	

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

2. Прыжок в длину с разбега (старшие группы).



1. а) равноускоренный разбег длиной на носках, корпус слегка наклонен вперёд; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямлен;
2. Толчок: а) толчковая нога, почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперёд – вверх; б) прямое положение туловища;
3. Полёт: а) маховая нога вперёд – вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идёт вверх, другая – несколько в сторону; б) наклон туловища вперёд, группировка; в) почти прямые ноги вперёд, 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 вперёд.

Группа	Низкий	Средний	Высокий	Длина разбега
Средняя	120 и <	121-144	145 и >	5-8 м
Старшая	130 и <	131-179	180 и >	8-11 м
Подготовительная	150 и <	182-220	210 и >	11-15 м

Если при разбеге идёт наклон назад – ребёнок физически слабый – уменьшить длину разбега, если наклон вперёд – ребёнок физически сильный – длину разбега оставить. Даются 2 попытки, между ними отдых 3-5 мин.

3. Прыжок в высоту (вверх) с места

А) Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать, как зайчики, на месте;

у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать, как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой. Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см).

Группа	Средний
Средняя	20,2-25,8
Старшая	20,9-27,1
Подготовительная	22,9-30,2

Б) прыжок в высоту с места, стоя лицом к планке.

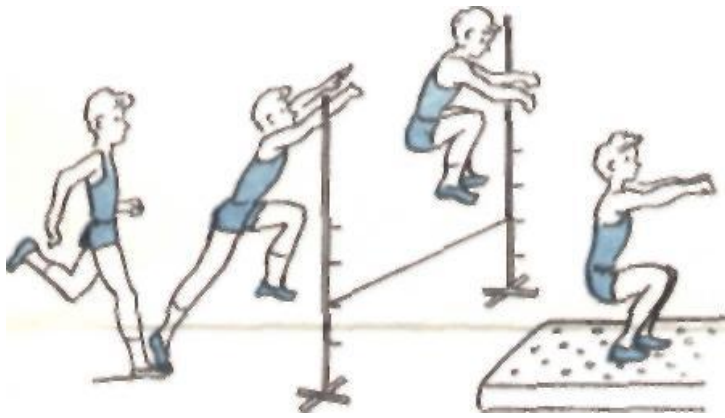
1.	Ноги параллельно на ширине ступни.
2.	Выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть вперёд. Взмах руками вверх.
3.	В полёте резко согнуть в коленях ноги, приблизив их к груди, руки опускаются вперёд. К концу полёта ноги опускаются вниз.
4.	Приземление на полусогнутые ноги на носки с переходом на всю ступню, руки вниз. Ноги выпрямляются.

В) прыжок в высоту с места, стоя к планке боком (в старших группах)

1.	Ноги параллельно на ширине ступни, боком к планке на расстоянии 15-20 см от неё.
2.	Оттолкнуться двумя ногами, но закончить одной ногой, дальней от планки. Взмах руками вверх.
3.	Маховая нога (ближняя к планке), закончив толчок, несколько согнутая в колене, переносится через планку, корпус немного отклонен назад, затем через планку переносится толчковая нога. Завершается полёт – руки опускаются вниз, корпус слегка наклоняется вперёд.
4.	Приземление на всю ступню или с перекатом с пятки на всю ступню маховой, а затем толчковой ноги, которые при этом полусогнуты.

4. Прыжок в высоту с разбега (старшие группы).

А). Прямой разбег.



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

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Старшая	40-44,9	45-50,9	51-54
Подготовительная	50-54	55-60	61-69

Б). Для подготовленных детей старшего возраста доступен прыжок в высоту с **бокового разбега способом «перешагивания»**. Длина разбега 3-4 м., угол для разбега 45°. Инструктор находится на расстоянии 1,5-2 м от дальней для ребёнка стойки, и ребёнок при переходе через планку смотрит на инструктора (этим достигается правильный разворот корпуса).

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Старшая	53,9 и <	54-56,9	57 и >
Подготовительная	62,9 и <	63-71,9	72 и >

5. Метание набивного мяча на дальность.

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата (через 50 см на расстоянии 5 м). Готовят три набивных (медицинских) мяча весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет.

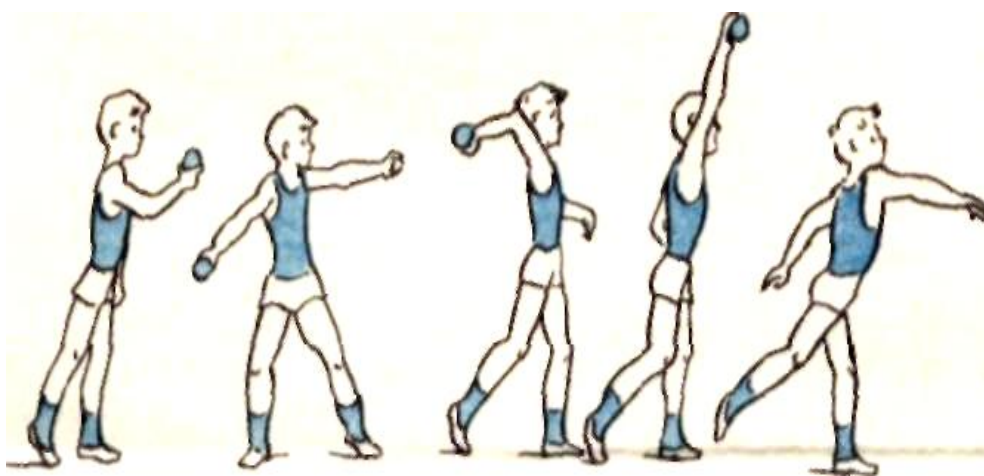
Методика обследования. В вводную часть для детей 4-5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет - отжимания от пола (для мальчиков - на прямых ногах, для девочек - на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, одна нога впереди, другая – сзади, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: дальность броска (в см).

Группа	Низкий	Средний	Высокий
II Младшая	97 и <	98-177	178 и >
Средняя	138 и <	139-269	270 и >
Старшая от груди и из-за головы	156 и <	157-302	303 и >
Подготовительная Снизу, от груди, из-за головы	193 и <	194-359	360 и >

5.1. Метание мешочка с песком на дальность.



Предварительная работа. На спортивной площадке мелом (или флажками) размечают дорожку (каждый метр на дистанции 10-20 м). Готовят три мешочка с песком весом 200 г, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) произвести три броска каждой рукой. ВНИМАНИЕ! Нельзя отводить локоть в сторону! Осуществляет замер после каждого броска, и лучший результат заносит в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

Качественные показатели:

<u>Младший возраст</u> 1. И.п.: стоя лицом по направлению броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полёта предмета)	<u>Средний возраст</u> 1. И.п.: а) стоя лицом по направлению броска, ноги на ширине плеч; б) правая рука держит предмет на уровне груди; 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идёт вниз – назад; в) поворот в направлении броска, правая рука идёт вверх – вперёд. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль – вверх; б) сохранение заданного направления полёта предмета 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.
<u>Старший возраст</u> 1. И.п.: а) стоя лицом по направлению броска, ноги на ширине плеч; левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на неё вес тела, левую – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести её 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 полёта предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперёд (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.	

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Количественные показатели: дальность броска (в см) **правой** рукой.

Группа	Низкий	Средний	Высокий
II Младшая	2,4 и <	2,3-3,9	4,1 и >
Средняя	3,0 и <	3,1-5,6	5,7 и >
Старшая	3,3 и <	3,4-7,8	7,9 и >
Подготовительная	3,0 и <	4,1-9,9	10,0 и >

Количественные показатели: дальность броска (в см) **левой** рукой.

Группа	Низкий	Средний	Высокий
II Младшая	1,8 и <	1,9-3,4	3,5 и >
Средняя	3,0 и <	3,1-4,3	4,4 и >
Старшая	3,0 и <	3,1-5,4	5,5 и >
Подготовительная	3,0 и <	3,1-6,7	6,8 и >

5.2. Метание теннисного мяча на дальность.

Бросок делают удобной рукой из-за спины через плечо на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линией деления через каждые 0,5 м. Делают 2 попытки.

Группа	Мальчики		Девочки	
	Средний результат и пределы колебаний	Норма	Средний результат и пределы колебаний	Норма
4 года	4,03+-1,0		3,41+-0,89	
5 лет	5,91+-1,7	5-9	4,12+-0,98	4-9
6 лет	9,32+-2,1	7-12	5,63+-1,32	6-10
7 лет	13,2+-3,0	11-15	7,0+-1,5	8-11

6. Метание в горизонтальную цель.

Дети метают по-разному: снизу, от груди, от плеча. 3 попытки

Теннисный мяч метают удобной рукой в обруч диаметром 50 см (баскетбольное кольцо, например), подвешенный параллельно потолку на высоте от пола до центра цели 1,5 м. с расстояния 3 м. Делать 5 попыток.

Качественные показатели.

<u>Младший возраст</u>	<u>Средний возраст</u>
1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, руки перед собой (прицеливание) 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх – вниз; б) попадание в цель.	1. И.п.: а) стоя вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: а) поворот в сторону к мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой; б) попадание в цель.
<u>Старший возраст</u>	
1. И.п.: а) стоя вполоборота к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос веса тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу, правую – на носок, поворот в сторону мишени; 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.	

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Возраст	Исходное положение	Расстояние до цели	Высота центра мишени
4 года	Двумя руками снизу и от груди	1,5-2 м	1,2 м
5 лет	Правой и левой рукой	2-2,5 м	1,5 м
6 лет	Снизу правой и левой рукой	3-4 м	2 м
7 лет	Правой и левой рукой	4-5 м	2,5 м

7. Метание в вертикальную цель.

Мишень диаметром 1 м с расстояния 3 м для детей 4-х лет и 4 м для старших дошкольников. На мишени ядро диаметром 20 см и четыре разноцветных кольца с шириной каждого 10 см. ребёнок делает 10 бросков. Количество бросков подсчитывается из расчёта: попадание в ядро – 5 очков, в кольцо около ядра – 4 очка и т.д. броски выполняются в два захода. Подсчитывают набранные очки. Производят мешочком или теннисным мячом. Ядро мишени находится чуть выше глаз ребёнка. Способ метания определяет сам ребёнок, удобной для него рукой.

<p><u>Младший возраст</u></p> <p>1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая – впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание);</p> <p>2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх.</p> <p>3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.</p>	<p><u>Средний возраст</u></p> <p>1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).</p> <p>2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз – назад – вверх; в) поворот в направлении броска;</p> <p>3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в цель.</p> <p>4. Заключительная часть: сохранение равновесия.</p>
<p><u>Старший возраст</u></p> <p>1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).</p> <p>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.</p> <p>3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперёд от плеча; в) попадание в цель.</p> <p>4. Заключительная часть: сохранение равновесия.</p>	

Высокий уровень - соответствие всем показателям.

Средний уровень - соответствие трем показателям.

Низкий уровень - соответствие двум показателям.

Возраст	Исходное положение	Расстояние до цели	Высота центра мишени
4 года	Сверху правой и левой рукой, одной рукой и 2-мя из-за головы	1,5-2 м	1,2 м
5 лет	Правой и левой прямой рукой снизу	2-2,5 м	1,5 м
6 лет	Правой и левой прямой рукой снизу	3-4 м	2 м
7 лет	Правой и левой прямой рукой снизу; стоя на коленях, сидя, лёжа	4-5 м	2,5 м



Правильный хват мяча со старшей группы.

Определение уровня сформированности гибкости

А). Наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке.

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку, сантиметровую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения, выполняемые из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше из положения – сидя, ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы сомкнутые носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает две попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см).

Группа	Мальчики	Девочки
II младшая	1-4	3-7
Средняя	2-7	4-8
Старшая	3-6	4-8
Подготовительная	5-8	8-12

Б). Отодвинь кубик дальше.

Сесть на ковёр так, чтобы пятки находились у края ковра, прямые ноги на ширине плеч, прижаты к коврику, колени не сгибать! У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Оценивается расстояние в см от линии пяток до грани кубика, в которую ребёнок упирался пальцами.

Возраст	Плохо		Удовлетворительно		Хорошо		Отлично	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
4 года	3 и <	4 и <	4-7	5-8	8-10	9-12	11 и >	13 и >
5 лет	0 и <	1 и <	1-4	2-7	5-8	8-12	9 и >	13 и >
6 лет	2 и <	0 и <	3-6	1-5	7-9	6-11	10 и >	12 и >

Данные А.Б.Лагутина (Полтавцева, Гордова).

Определение уровня сформированности выносливости

А). Челночный бег.

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет - 90 м, 6 лет - 120 м, 7 лет - 150 м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша. И так 2 круга. Далее дети бегут самостоятельно.

(!!! Дорожка 50 м от линии старта (она же – линия финиша) до линии поворота ребёнок идёт, затем бежит обратно и так нужное количество раз. (Вавилова))

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Группа	90 м	120 м	150 м
Средняя	30,6-25,0		
Старшая		35,7-29,2	
Подготовительная			41,1-33,6

Б). Прыжки через скакалку (+ловкость, гибкость).

И.П.: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка.

Ребёнку надо выполнить как можно больше прыжков через короткую скакалку за 30 сек на двух ногах в один подход.

1.	Вращение скакалки движением рук, полусогнутых в локтях, плечи почти неподвижны, только кисти. Небольшое сгибание ног в коленных суставах.
2.	Выпрямление ног обеспечивается небольшим отталкиванием, достаточным для подпрыгивания на 5-10 см.
3.	Во время полёта скакалка проходит внизу под ногами ребёнка.
4.	Приземление происходит на носки и слегка согнутые в коленях ноги. Корпус держать прямо.

Возраст	Выполнение	Количество	
		Мальчики	Девочки
5 лет	Пытаются прыгать с короткой скакалкой.	1-3	2-5
6 лет	На двух ногах; на одной; с продвижением вперёд; с междускоком и без него; вперёд, назад, с ноги на ногу.	3-15	3-20
7 лет	То же + в беге + парами, стоя лицом др. к др. или др. за др.	7-21	15-45

М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду».

Определение уровня сформированности

ловкости и координации.

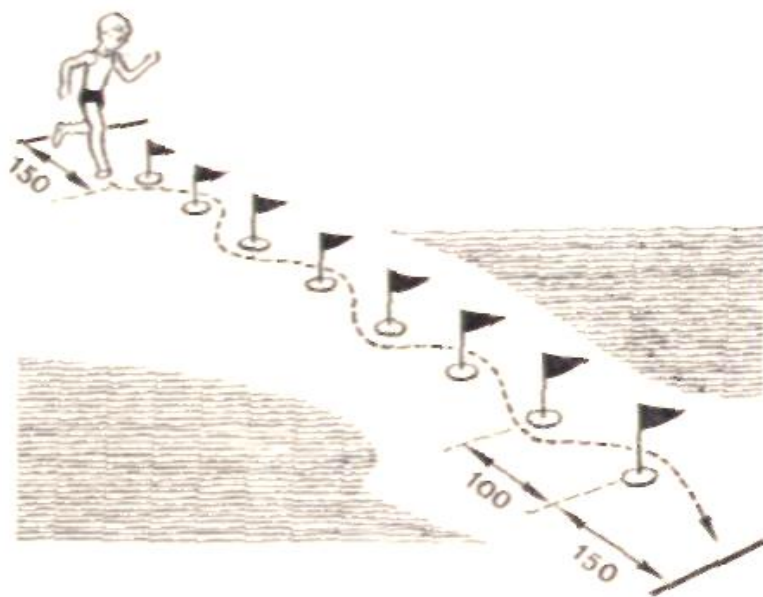
1. Оббегание препятствий.

Предварительная работа. Общая дистанция беговой дорожки – 10 м. На ней расставляют кегли или флажки – 8 штук, расставленных с промежутком 1 м друг от друга. До первого флажка и после последнего – расстояние 1,5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями (флажками на подставке), не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Группа	Низкий	Средний	Высокий
II Младшая	9,5 и >	9,5-8,6	8,5 и <
Средняя	8,0 и >	8,0-7,3	7,2 и <
Старшая	6,0 и >	5,9-5,7	5,6 и <
Подготовительная	5,5 и >	5,4-5,1	5,0 и <



2. Челночный бег 3 x 10 м.

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте – кубики (или два мешочка с песком весом 200 г), на финише — скамейка или стул.

Для младшей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Дети бегут 3 раза по 10 м, начиная со старта, берут кубик, бегут к скамейке, кладут на неё, бегут обратно, берут второй кубик и снова бегут к скамейке.

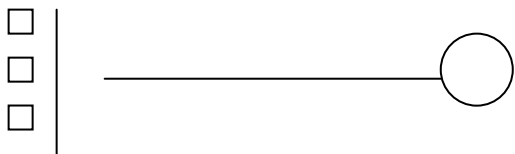


Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

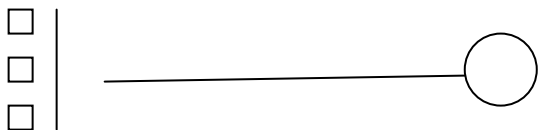
Группа	Низкий	Средний	Высокий
II Младшая	14.5 и >	14.4-14.1	14.0 и <
Средняя	13.0 и >	12.9-12.8	12.7 и <
Старшая	12.1 и >	12.0-11.6	11.5 и <
Подготовительная	11.0 и >	10.9-10.6	10.5 и <

3. Челночный бег 5 раз x 6 м.

Инструктор по физкультуре



Воспитатель



Дети бегут 5 отрезков по 6 м, перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливают 2 набора по 3 кубика. На расстоянии 6 м от них - финиш, на нём обручи. По команде «На старт!», ребёнок должен принять и.п. (ноги на ширине ступни, спина прямо), по команде «Внимание!» - наклониться, но не касаться кубика; «Марш!» - поочерёдно переносят кубики, кладя (не бросая!) в свой обруч. Последний кубик положил – встал и поднял руку вверх – упражнение закончил. Должно быть 2 попытки, лучшая – в протокол. Проводят с секундомером.

4. Мл. и ср. группы. Балльная оценка (от 0 до 3-х).

Оценка выполнения ребёнком ходьбы с перешагиванием через кубики.

(7 шт. на 1 линии, расстояние 25 см (мл),

35 см (ср) др. от др.).

Баллы	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок перешагивает через кубики, не задевая их, чередуя пр. и лев. ноги, идёт в едином темпе, в удобном для него, спина прямо, голову не опускать, движения рук свободны, активны.
2	Ребёнок идёт то переменным, то приставным шагом, спину держит прямо, но иногда смотрит вниз, контролируя движение.
1	Ребёнок идёт приставным шагом, наклоняется, смотрит под ноги, руки не принимают участия в движении.
0	Ребёнок идёт, сбивая кубики, не стараясь ставить ногу между ними, или делая попытку перешагнуть и, не понимая движения, останавливается, не продолжая его; или отказывается выполнять движение; или, приняв стойку «ноги врозь», идёт, оставляя кубики между стоп.

Оценка функции равновесия.

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание:

Детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (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 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Дается 2 попытки. Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

Группа	Низкий	Средний	Высокий
Средняя	3,3-5,1	5,1-8,0	8,1 и >
Старшая	7,0-8,0	8,1-14,1	14,2 и >
Подготовительная	40	50	60 и >

Журнал «Дошкольное воспитание» № 10, 1989; № 1, 2004; + Шебеко В.Н., Карманова Л.В. «Физическая культура в средней группе детского сада».

Группа	М	Д
Средняя	12-20	15-28
Старшая	25-35	30-40
Подготовительная	35-42	45-60

Рунова «Двигательная активность ребёнка в детском саду».

Оценка координации движения

1. Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча от пола.

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 15-20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает

детям 5-6 лет подбрасывать мяч вверх двумя руками, не сходя с места; И.П.: ноги на ширине плеч.

детям 7 лет за 30 сек (число ударов суммируется; при потере мяча секундомер останавливается, мяч подбирается и продолжается счёт)

- отбивать мяч одной рукой от пола, не сходя с места. Руки можно чередовать. И.П.: ноги на ширине плеч.

Даётся 2 попытки.

Количественный показатель: количество бросков и ударов.

Подбрасывание и ловля.

Группа	Количество	
	М	Д
Средняя	15 - 25	15-25
Старшая	26 - 40	26-40
Подготовительная	45-60	40-55

Отбивание.

Группа	Количество	
	М	Д
Средняя	5-10	5-10
Старшая	11-20	10-20
Подготовительная	35-70	35-70

Мл. и ср. группы. Балльная оценка (от 0 до 3-х).

Оценка выполнения ребёнком бросков и ловли мяча после удара о пол.

Правильное И.П.: ноги врозь, мяч в слегка согнутых руках на уровне пояса, кистями рук хват мяча с 2-х сторон, пальцы разведены.

Баллы	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Ребёнок принимает правильное и.п. При броске ребёнок направляет мяч чётко вниз; регулирует усилие – мяч отскакивает до уровня пояса; ловит мяч ладонями, не прижимая к груди. Выполнение 5 и более раз подряд под счёт педагога, задающего ритм, без остановки, не сходя с места, или с небольшим смещением ног.
2	Ребёнок принимает правильное и.п., но при броске направляет мяч не чётко вниз, поэтому делает движение за мячом (шагает, бежит), при этом ловит мяч кистями рук, затем следующий бросок и т.п., с остановками и передвижениями, нет единого ритма.
1	Ребёнок принимает правильное и.п., но толчок руками слабый, отсюда при попытке поймать мяч, сильно наклоняется или приседает. Иногда ему удаётся поймать мяч, при этом ребёнок прижимает его к груди, или, вместо толчка, он разводит руки в стороны, иногда ловит мяч.
0	Ребёнок не всегда принимает правильное и.п. (ноги вместе или врозь, не на одной линии: 1 – чуть впереди; нет устойчивого положения); руки сильно прижаты к туловищу; бросает мяч в произвольном направлении, бежит за ним, или стоит и смотрит; или, вместо толчка, разводит руки в стороны и выпускает из них мяч, далее стоит и смотрит, не выполняя никаких действий, а при попытке поймать мяч – ему это не удаётся; или вместо броска вниз – бросает мяч вверх.

Определение силы и силовой выносливости.

1. Мл. и ср. группы. Балльная оценка (от 0 до 3-х).

Оценка выполнения ребёнком прыжков на 2-х ногах с продвижением вперёд.

Баллы	Характеристика качества выполнения ребёнком движения
3	Всё расстояние ребёнок прыгает легко, в едином ритме, отталкиваясь одновременно обеими ногами, спину держит прямо, смотрит вперёд, одновременно движение рук вперёд - назад
2	Всё расстояние ребёнок прыгает, отталкиваясь 2-мя ногами одновременно, но нет единого ритма (прыжки с остановками, один прыжок длиннее другого); прыгает на всей стопе; ноги в коленях почти не сгибает, или, наоборот, сильно приседает.
1	Ребёнок выполняет несколько прыжков, отталкиваясь 2-мя ногами одновременно, затем продолжает движение с отталкиванием одной ногой.
0	Ребёнок выполняет приседание или подпрыгивание на месте, или делает 2-4 прыжка вперёд, отталкиваясь одной ногой, другую подтягивая (прямой галоп), затем переходит или на ходьбу, или останавливается.

2. Подъём в сед из положения лёжа на спине за 30 секунд.

И.П.: ребёнок садится на мат, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы под нижней рейкой гимнастической стенки, руки скрестно на груди. Из этого и.п. лечь на мат, касаясь лопатками, подняться в сед, не сгибая колен и, выпрямляя руки вперёд, коснуться пальцами гимнастической стенки (полный цикл). По команде «Марш!» ребёнок делает сгибание – разгибание тела как можно быстрее на протяжении 30 сек – считать полные циклы.

Группа	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
II Младшая	<5	5-7	8-10	11-13	>13
Средняя	<8	8-10	11-13	14-16	>16
Старшая	<11	11-13	14-16	17-20	>20
Подготовительная	<13	13-17	18-22	23-25	>25

Возраст	М		Д	
	Рунова «Двигательная активность ребёнка в детском саду».	Ввозная В.И, Коновалова И.Т. и др. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ»	Рунова «Двигательная активность ребёнка в детском саду».	Ввозная В.И, Коновалова И.Т. и др. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ»
5	11-17	-----	10-15	-----
6	12-25	18-25	11-20	15-22
7	15-30	18-25	14-28	15-22

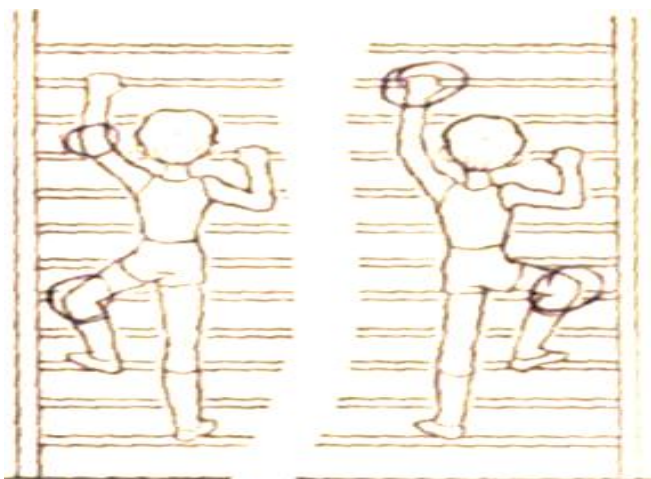
3. Измерение мышечной силы рук с помощью динамометра.

И.П.: стоя руки опущены вниз. Ребёнок берёт в руки динамометр, рука отведена немного в сторону – вниз. «Подними сетку картошки». По 2 попытки каждой рукой, между ними 1-2 мин отдыха.

Возраст	Сила кисти правой руки		Сила кисти левой руки	
	М	Д	М	Д
3 года	3,4-6,2	2,6-5,0	3,1-5,5	2,5-4,9
4 года	3,9-7,5	3,1-6,0	3,5-7,1	3,2-5,6
5 лет	6,5-10,3	4,9-8,7	6,1-9,5	5,1-8,7
6 лет	9,6-14,4	7,9-11,9	9,2-13,4	6,8-11,6
7 лет	11,6-15,0	9,4-14,4	10,5-14,1	8,6-13,2

Шебеко В.Н., Карманова Л.В. «Физическая культура в средней группе детского сада».

Лазанье.



А

Б

А – разноимённый способ; Б – одноимённый способ.

Шаг м.б. приставной, чередующийся.

группа	Выполнение
II младшая	По наклонной лестнице. 4 пальца сверху, один – снизу, обучение чередующемуся шагу. Допускается приставной шаг.
Средняя	По гимнастической стенке вверх – вниз, чередующимся шагом, переход с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево. При спуске допускается приставной шаг.
Старшая	Чередующийся шаг + одноимённый и разноимённый способы + верёвочная лестница (босиком!) + обучение лазанию по канату
Подготовительная	Чередующийся шаг + одноимённый и разноимённый способы + верёвочная лестница (босиком!) + лазанье по канату

Показатели скорости лазанья разноимённым способом (в сек.).

Возраст		М			Д		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
6 лет	подъём	54,0	34,8	21,6	51,0	33,6	18,7
	спуск	48,0	34,8	21,6	54,1	35,8	24,8
7 лет	подъём	43,2	27,8	17,7	39,2	27,7	12,5
	спуск	37,6	23,8	13,0	41,2	24,6	12,5

Журнал «Дошкольное воспитание» № 10, 1989.

Обучение лазанью по канату.



старшая группа

1. стоя у каната, захватить его руками на уровне груди, постепенно перехватывать руки вверх, как можно выше, хорошо вытягиваясь вверх;
2. стоя у каната в глубоком приседе, захватить его руками, перехватывать их вверх, переходя в вис стоя;
3. сидя у каната, захватить его подошвами ног: ступню правой ноги повернуть носком внутрь и прижать наружной стороной к канату. Ступню левой ноги повернуть носком наружу и прижать наружной стороной к канату с другой стороны. Зажать канат ступнями. Тренироваться можно сидя на скамейке с гимнастической палкой, поставив её на пол вертикально между ногами.

подготовительная группа

1. стоя на полу, дети берутся за канат прямыми руками над головой, поднимают согнутые ноги и захватывают ими канат;
2. упираясь в канат руками, разгибают их и сгибают руки, перехватывают канат руками вверх до выпрямления ног;
3. снова ноги скользят вверх по канату, плотно обхватывая его, сгибаются;
4. повторение нескольких циклов движения. **Внимание** – воспитатель страхует, держа канат или закрепляя его в неподвижном положении. С появлением уверенного движения необходимость в этом отпадает, но страховка рядом д.б. всегда.

Литература.

1. Ввозная В.И., Коновалова И.Т., Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н., Резяпова С.З. – «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 128 с. – приложение к журналу «Управление ДОУ»;
2. Рунова М.А. – «Двигательная активность ребёнка в детском саду». – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 256 с.
3. Шебеко В.Н., Карманова Л.В. «Физическая культура в средней группе детского сада». – Мн.: Полымя, 1990. – 135 с.
4. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005. – 256 с.
5. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость». – М.: Просвещение, 1981. – 96 с.
6. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
7. Создание оптимальных условий для физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях камчатской области.
8. Журнал «Дошкольное воспитание» № 10, 1989.
9. Журнал «Дошкольное воспитание» № 1, 2004.