

**Мониторинг по образовательной области «Здоровье» и
«Физическая культура»**

Способы проверки освоения содержания ООП ДО и проекта

Определение уровня освоения программы по физической культуре проводится 2 раза в год в ходе диагностических компонентов организованной детской деятельности в форме тестирования физической подготовленности детей подготовительной группы, где в начале года определяются стартовые возможности, а затем в конце года выявляется уровень сформированности знаний, умений, навыков воспитанников.

Методика проведения обследования уровня освоения детьми 6-7 лет программного материала по образовательному компоненту «Физическая культура»

Предполагаемые результаты освоения образовательного компонента «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»
К концу года дети умеют:

Ходьба и бег	ходят и бегают легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление, темп.
Ползание, лазанье	лазают по гимнастической лестнице (высота до 2,5 м) с изменением угла наклона до вертикального
Прыжки	прыгают в обозначенное место с высоты 25 – 30 см; прыгают на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгают - в длину с места (не менее 70 – 75 см), - с разбега (не менее 80 – 90 см), - в высоту с разбега (не менее 25 – 30 см); прыгают через короткую и длинную скакалки.
Бросание, ловля, метание	метают предметы правой и левой рукой на расстоянии 4 – 8 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 2 – 3 м; бросают мяч вверх, о землю и ловят его двумя руками, отбивают мяч одной рукой на месте не менее 5 – 8 раз каждой рукой, ведут мяч ходьбе на расстоянии до 5м
Равновесие	сохраняют устойчивое положение тела при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры.
Строевые упражнения	перестраиваются в колонну по три, четыре, равняются на ведущего, размыкаются в колонне, шеренге, выполняют повороты направо, налево, кругом
Спортивные упражнения	Участвуют в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей; соблюдают правила игр и правила безопасности

Дети имеют представление:

- о внешнем строении своего тела;
- о здоровом образе жизни;
- о способах ухода за своим телом;
- о возможностях организма: я умею бегать, прыгать, слушать и т.д.●

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

1 ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений). На беговой дорожке длиной не менее 40 м обозначается линия старта и через 30 м линия финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставятся яркий флажок или другой ориентир. Детям дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги по двое, подбирая детей с примерно одинаковой физической подготовленностью. Сначала пробегают девочки, затем мальчики или наоборот. Инструктор по физической культуре (воспитатель) с секундомером стоит сбоку у линии финиша, его помощник с флажком - у стартовой линии и помогает в организации забегов. По команде помощника «На старт!» дети принимают положение высокого старта, по команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, по команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а инструктор по физической культуре (воспитатель) включает секундомер. Дети бегут в полную силу до ориентира, не останавливаясь на линии финиша. Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша. Точность измерения - до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

2 ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола, Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки скрещены на груди, взрослый прижимает ступни ребёнка к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища до седа, возвращаясь обратным движением в И.П., до касания пола лопатками и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола двумя частями тела: лопатками и затылком. Участникам дается 1 попытка.

3 ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет

прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ, мальчики

Возраст. лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1 ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта»					
4.0-4.5	8.1 и ниже	8.2-8.6	8.7-9.2	9.3-9.9	10.0 и выше
4.6-4.11	7.6 и ниже	7.7.-8.1	8.2-8.7	8.8.-9.5	9.6 и выше
5.0-5.5	6.9 и ниже	7.0-7.5	7.6-8.1	8.2-8.9	9.0 и выше
5.6-5.11	6.7 и ниже	6.8-7.3	7.4-7.9	8.0-8.7	8.8 и выше
6.0-6.5	6.4 и ниже	6.5-6.9	7.0-7.5	7.6-8.3	8.4 и выше
6.6-6.11	6.1 и ниже	6.2-6.7	6.8- 7.3	7.4-8.0	8.8 и выше
7.0-7.5	5.6 и ниже	5.7-6.1	6.2-6.7	6.8-7.4	7.5 и выше
7.6-7.11	5.5 и ниже	5.6-6.0	6.1-6.6	6.7-7.3	7.4 и выше
2 ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек»					
4.0-4.5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
4.6-4.11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
5.0-5.5	14 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5.6-5.11	15 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
6.0-6.5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
6.6-6.11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
7.0-7.5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
7.6-7.11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
3 ТЕСТ «Прыжок в длину с места»					
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	83-83	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	80-85	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
7.6-7.11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Таблица оценок физической подготовленности детей 4-7 лет в ДОУ, девочки

Возраст. лет,	Уровень физической подготовленности				
	Высокий	выше	средний	ниже	низкий

месяцев		среднего		среднего	
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1 ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта»					
4.0-4.5	8.3 и ниже	8.4-8.8	8.9-9.4	9.5-10.1	10.2 и выше
4.6-4.11	7.9 и ниже	8.0.-8.4	8.5- 9.0	9.1.-9.8	9.9 и выше
5.0-5.5	7.2 и ниже	7.3-7.8	7.9-8.4	8.5-9.2	9.3 и выше
5.6-5.11	7.1 и ниже	7.2-7.6	7.7-8.2	8.3-9.0	9.1 и выше
6.0-6.5	6.8 и ниже	6.9-7.3	7.4-7.9	8.0-8.7	8.8 и выше
6.6-6.11	6.5 и ниже	6.6-7.0	7.1 -7.5	7.6-8.3	8.4 и выше
7.0-7.5	6.0 и ниже	6.1-6.5	6.6-7.0	7.1-7.7	7.8 и выше
7.6-7.11	5.8 и ниже	5.9-6.3	6.4-6.7	6.8-7.5	7.6 и выше
2 ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек»					
4.0-4.5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
4.6-4.11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
5.0-5.5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5.6-5.11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
6.0-6.5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
6.6-6.11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
7.0-7.5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7.6-7.11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
3 ТЕСТ «Прыжок в длину с места»					
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	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
7.0-7.5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7.6-7.11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже