**Методика оценивания физических качеств детей дошкольного возраста**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно п. 4.3 ФГОС дошкольного образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (далее - ФГОС ДО, Стандарт), целевые ориентиры (социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования) не подлежат непосредственной оценке, в т. ч. в виде педагогической диагностики (мониторинга), а также не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Таким образом, мониторинг относительно развития детей на сегодняшний день не предполагается и даже запрещен современными нормативными требованиями.

Однако, согласно п. 3.2.3 Стандарта, при реализации образовательной программы дошкольного образования в ДОО может проводиться оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста в рамках педагогической диагностики (мониторинга). Проведение педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития детей предусматривается также авторами проектов примерных основных образовательных программ дошкольного образования, в частности в реализуемой нами программе «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой). Такая оценка может быть связана с освоением воспитанниками основной образовательной программы дошкольного образования в связи с тем, что содержание программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать определенные направления развития и образования (образовательные области).

Таким образом, оценка индивидуального развития детей может заключаться в анализе освоения ими содержания образовательных областей: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей и специально организованной деятельности, используя, как инструментарий – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка.

**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.

**ХАРАКТЕРИСТИКИ  СИСТЕМЫ  КОНТРОЛЯ**

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

**График проведения оценки физических качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Занятия** | **Физические  качества** | **Возраст** | | | | | | |
| **3-4 года** | **4 -5 лет** | | **5-6 лет** | | **6-7 лет** | |
| 3 неделя | 5 занятие | Быстрота | Бег  10 м. | Бег  20 м. | | | Бег  30 м. | | Бег  30 м. |
| 6 занятие | Сила | Бросок набивного мяча массой 500 гр. | | | | Бросок набивного мяча массой 1 кг. | | |
| Гибкость | Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу. | | | | | | |
| 4 неделя | 7 занятие | Ловкость | Челночный бег 3х10м | | | | | | |
| 8 занятие | Выносливость | Бег 60м. | | Бег на 90 м. | | Бег   120 м | Бег  150 м. | |

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

**ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ**

**1. БЕГ  10 м.;20 м.;30 м.**

**Обоснование.** Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

**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**

**Обоснование.** Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

**Техника измерения.**

1. Чертится разметка от 0 до 10м.

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. ГИБКОСТЬ**

**Обоснование.** Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

**Техника измерения.**

Исходное положение сед на полу ноги врозь на ширине плеч.

Разметка: « -1», «0», «+ 15».

Пятки находятся на нулевой  отметке.

Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3сек.

**4. ЧЕЛНОЧНЫЙ   БЕГ  3х10 м.**

**Обоснование.** Количество отрезков(3) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

**Техника измерения.**

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10м. 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.

**5. БЕГ  НА   ВЫНОСЛИВОСТЬ (60м, 90м, 120м, 150м).**

**Обоснование.** Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

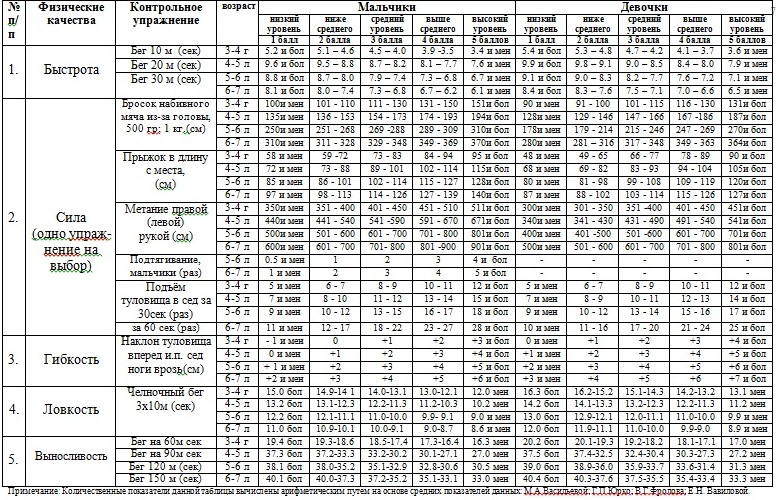
**Техника измерения.**

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.

2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.

3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

**ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНИВАНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ**

**[](https://drive.google.com/file/d/1aShQh8yCMQZYdUzU26kaZrI2qnEh7iL2/view?usp=drive_web)**

**ТЕХНОЛОГИЯ  ОЦЕНИВАНИЯ КАЧЕСТВА  ВЫПОЛНЕНИЯ  ДВИЖЕНИЯ**

Примечание:

При оценке качества выполнения движения исключить:

1. возрастную дискоординацию;

2. медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т.д.)

3. Степень значимости ошибок:

грубые  – синего цвета

средние  – зелёного цвета

мелкие -  красного цвета

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Основное движение | Степень значимости ошибки | | |
| Грубые  синий цвет | Средние  зелёный цвет | Мелкие  красный цвет |
| 1. | Техника бега по прямой 10м,20м.,30м. | 1.Несогласованность движений рук и ног | 1.Ошибка в исходном положении головы, туловища и рук.  2.Бег на полусогнутых ногах.  3.Неравномерность шагов.  4.Нарушение прямолинейности. | 1.Ошибка в принятии исходного положения. |
| 2. | Техника бег на выносливость 30м, 90м, 120м, 150м. |
| 3. | Техника бега 3х5 м., 3х10м «челночный бег» |
| 4. | Техника прыжка в длину с места | 1. Отсутствие фазы полета.  2. Жесткое приземление.  3. Падение вперед или назад, с опорой на руки. | 1..Отсутствие замаха.  2. Толчок с одной ноги. | 1.Ошибка в принятии исходного положения. |
| 5. | Оценка техники гибкости из и.п. стоя на скамейке | 1. Потеря равновесия. | 1.Сгибание ног в коленном суставе. | 1. Ошибка в и.п. |
| 6. | Техника упражнения на пресс | 1. Выполнение с отталкиванием локтями или с помощью взрослого | 1. Потеря вертикальности направления движения | 1.Подъем туловища слегка  - не доходит до 90 |
| 7. | Техника метания правой (левой) рукой | 1. Несогласованность движения ног, туловища и рук.  2.. Нарушение траектории полета предмета. | 1. Ошибка в принятии исходного положения «замах»  2.. Ошибка в движении руки.  3. Ошибка при сохранении равновесия. | 1.Ошибка в исходном положении.  2. Недостаточная амплитуда движения |
| 8. | Техника броска набивного мяча |
| 9. | Техника подтягивания | 1. Подтягивание на одну руку | 1. С раскачиванием  2. С рывком  3. С незначительной помощью взрослого | 1.Подтягивание выполняется на 50% (до уровня головы или глаз) |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986, стр.71

2. Ефименко Н.И. Детский сад со всех сторон, №24, июнь, 2002.

3. 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

4. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста, М.: Айрис-дидактика, 2004, стр.121-124

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: Мозаика-Синтез, 2000, стр.156-157

6. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста, М.: Творческий центр, 2005, стр. 146-16

7. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования, информационно-методисекий сборник №4, отв. ред. Курнешова Л.Е., М.: Школьная книга, 2003, стр.29-32

8. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста, М.: Просвещение, 1983, стр. 28-30

9. Чичикин В.Т. Содержательное и организационное обеспечение экспериментальной реализации авторской программы Чичикина В.Т.

10. По материалам Интернет-ресурса: https://www.sites.google.com/site/zamsport18/monitoring