

Нормативы
для оценки результатов физических
качеств детей.

1. методика: Г. Лескова, Н.Ноткина
(Ленинградский педагогический институт им.Герцена.)
2. Общероссийская система мониторинга физического развития детей.
(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29.12.2001 г. № 916)

3 балла – **высокий уровень навыка**. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – **средний уровень**, справляется с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – **низкий уровень**, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки;

показатели бега.

бег на скорость (10 метров)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	3,2	>
	Д	<	3,4	>
5	М	<	3,1	>
	Д	<	3,2	>
6	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

методика обследования.

средний возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки согнуты в локтях 3. выраженный вынос бедра маховой ноги. 4. ритмичный бег.

старший возраст.

старший возраст.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги. 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, натянутая лента и т.д.)

Инструктор 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.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

челночный бег (3*10 м) сек.

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	<	12,7	>
	Д	<	12,4	>
5	М	<	11,3	>
	Д	<	11,6	>
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

методика обследования.

старший возраст.

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.

Предварительная работа:

До проведения проверки движений инструктор размечает беговую дорожку; (3*10 м) до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 метров. В начале и в конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок, конус, модуль и.т.д.)

Инструктор 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.** Целесообразно организовывать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей.

Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Показатели прыжков.

прыжки в длину с места.(см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	70,0 и >	58,0-69,5	57,0 и <
	Д	70,0 и >	60,0-69,0	59,0 и <
5	М	92,0 и >	77,1-91,6	76,0 и <
	Д	87,0 и >	76,2-86,5	75,0 и <
6	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

методика обследования.

средний возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад; 2. Толчок: двумя ногами одновременно; мах руками вперед-вверх. 3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко, положение рук свободное.

старший возраст.

1. Исходное положение: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: двумя ногами одновременно (верх – вперед); выпрямление ног; резкий мах руками вперед верх. 3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед верх. 4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

показатели метания.

метание мешочка в даль (150 – 200 г) правой и левой рукой.(см)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М пр. лев	5,5	4,1	2,5
		4,8	3,4	2,0
	Д пр. Лев	5,2	3,4	2,4
		3,7	2,8	1,8
5	М пр. лев	7,5	5,7	3,9
		4,7	4,2	3,0
	Д пр. лев.	5,9	4,4	3,5
		4,5	3,5	2,5
6	М пр. лев	9,8	7,9	4,4
		5,9	7,9	4,4
	Д пр. лев	8,3	5,4	3,3
		5,7	4,7	3,0
7	М пр. лев	13,9	10,0	6,0
		10,8	6,8	5,0
	Д пр. лев	11,8	8,3	5,5
		8,0	5,6	4,6

методика обследования.

средний возраст.

1. Исходное положение: стоя лицом к направлению броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; правая рука держит предмет на уровне груди.
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз назад; поворот в направлении броска, правая рука – верх - вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдаль-вверх; сохранение заданного направления полет предмета.
4. заключительная часть: сохранение равновесия.

старший возраст.

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

Бросок набивного мяча (1 кг.) из – за головы, стоя (см.)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	160,0	<
	Д	>	145,5	<
5	М	>	168,0	<
	Д	>	150,0	<
6	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

методика обследования.

1. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх и согнуты так, чтобы предмет находился за головой; 2. податься всем туловищем вперед; 3. туловище и руки отклоняются назад, ноги сгибаются в коленях; 4. Туловище и ноги выпрямляются, подняться на носки, руки выпрямить вперед – вверх и сделать бросок.

гибкость.(из И.П. стоя на гимнастической скамейке)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>	1,1	<
	Д	>	1,8	<
5	М	>	3,8	<
	Д	>	6,8	<
6	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

Методика обследования.

1. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке, ноги, на ширине ступни, руки опущены вниз.
2. Наклон вперед - вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

гибкость.(из И.П. сидя на полу)

возраст	пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	М	>8	1-5	< 2
	Д	>10	3-7	< 0
5	М	>9	2-6	< 1
	Д	>11	4-8	< 1
6	М	>10	3-7	< 1
	Д	>13	5-9	< 2
7	М	>11	4-8	< 2
	Д	>18	9-14	< 1

Методика обследования.

На полу проводятся две прямые перпендикулярные пересекающиеся линии .

Ребенок (без обуви) садится на пол. Расстояние между пятками 20-30 см. ступни стоян вертикально, руки вперед , ладонями вниз. Инструктор прижимает колени ребенка к полу, не позволяя сгибать их во время наклона. Выполняется три медленных предварительных наклона, четвертый наклон зачетный, выполняется в течении трех секунд, результат зачитывается по кончикам пальцев рук, он может быть с результатом + или -.

Показатели ходьбы.

средний возраст.

1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы.
2. Свободное движение руками 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. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в когтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая)
6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазания по гимнастической стенке. (высота – 3 метра)

методика обследования.

средний возраст.

1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
2. Ритмичность движений.
3. Уверенность, но присутствует страх высоты.
4. не освоен чередующийся шаг.

старший возраст.

1. Знает одноименный и разноименный способ.
2. Координация движений соответствует выбранному способу.
3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
4. Ритмичность движений.
5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали.
6. Уверенно поднимается до самого верха.
7. Не попускает реек, отсутствует страх высоты.

методические указания:

Проверка движений производится индивидуально. Необходимо расположить маты около снаряда. начало подъема сопровождается командам: «Приготовиться», «Марш». дети, спускаясь не должны прыгать, а доходить до последней перекладины, не пропускать перекладин.