Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каждого ребёнка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «ближайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Одной из составных характеристик физического состояния организма является физическая подготовленность.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

Целью мониторинга было выявление уровня развития и коррекция планирования работы с детьми по физической подготовленности (бег, прыжки, метания)

В ходе мониторинга применялись оценки по трем уровням: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Методика обследования бега. (разработанная НИИ лаборатории физического воспитания г. Москвы под руководством И.А. Аршавского) Обследуется бег на дистанцию 30м (сред., стар., подг. гр.), при этом фиксируется время пробегания дистанции и отмечается качественные особенности бега.(положение туловища, координация движений,полёт)

Методика обследования прыжка в длину с места. (разработанная НИИ лаборатории физического воспитания г. Москвы под руководством И.А. Аршавского) Обследование прыжков с места проводится с целью выявления скоростносиловых качеств. Результаты прыжков служат также показателями прыгучести, отражает состояние общей координированности движений и развития мышц ног. По количественным и качественным показателям прыжков можно судить о степени сформированности самого движения у детей разных групп.

Методика обследования метания на дальность (разработанная НИИ лаборатории физического воспитания г. Москвы под руководством И.А. Аршавского) Дорожка предварительно размечается поперечными линиями через каждый метр. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающее число метров от линии броска (старта). Для каждой возрастной группы размечено расстояние дальности метания. Короткими линиями отмечают полуметровые расстояния. Место, откуда ребенок производит бросок, следует выделить двумя линиями с расстоянием между ними 40 см. Одним из важных моментов при проверке развития метания на дальность является применение ориентиров дальности броска для детей Оптимальное расстояние, на котором располагается предмет – ориентир, должно быть примерно в 1,2 раза больше средних возрастно-половых нормативов.

(диагностика)

Обследование детей проводилось два раза в год (сентябрь 2016), (май 2017), (сентябрь 2017), (май 2018),(сентябрь 2018), (май 2019).

В конце учебного года (май 2017) все дети умели средний уровень и по бегу и по прыжкам в длину и по метанию на дальность.

В конце учебного года (май 2018), средний уровень по бегу был выявлен у 38% детей, а высокий уровень у 62%; по прыжкам в длину у 50% детей средний уровень и 50% детей высокий уровень; метание вдаль 75% средний уровень и 25% высокий уровень.

В конце учебного года (май 2019) , средний уровень по бегу показали 25% детей, а 75% высокий уровень; по прыжкам в длину 38% средний уровень, 62 % высокий уровень; метание вдаль средний уровень 62%, а высокий 38% .Низкий уровень ни у кого из детей не выявлен.

Результаты мониторинга позволяют говорить о том, что показатели двигательных качеств дала положительный результат. У детей повысился уровень физическая подготовленность.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| н | н | н |

**Диагностика физической подготовленности детей (сентябрь 2016г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели и критерии** | **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Матвей М.** | **Настя А.** | | | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У.** |
| **БЕГ** | | | | | | | | | | |
|  | **н** | | | **н** | **н** | **н** | **н** | **н** | **н** | **н** |
| Положение туловища | н | | | н | н | н | н | н | н | н |
| Координация движений | н | | | н | н | н | н | н | н | н |
| Полет | н | | | н | н | н | н | н | н | н |
| Прямолинейность | н | | | н | н | н | н | н | н | н |
| Время | н | | | н | н | н | н | н | н | н |
| **Прыжки в длину** | | | | | | | | | | |
| : | **н** | | **н** | | **н** | **н** | **н** | **н** | **н** | **н** |
| Подготовка к прыжку | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
| Отталкивание: | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
| Полет: | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
| Приземление: | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
| Длина | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
| **Метание на дальность** | | | | | | | | | | |
|  | **н** | | **н** | | **н** | **н** | **н** | **н** | **н** | **н** |
| Исходное положение | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
| Траектория полёта | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
| Длина | н | | н | | н | н | н | н | н | н |
|  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |

**Показатели бега (сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 8,1 и больше | 8 – 6,1 | 6 и меньше |
| **4 года** | 10,6 и больше | 10,5 – 8,6 | 8,5 и меньше |
| **5 лет** | 9,1 и больше | 9 – 7,6 | 7,5 и меньше |
| **6 лет** | 8,1 и больше | 8 – 6,6 | 6,5 и меньше |

**Показатели бега (сек.) (30м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М.** | **Настя А.** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г** | **4г.** |
| **время** | **10.7** | **10.6** | **10.8** | **10.6** | **10.7** | **10.8** | **10,8** | **10,6** |

Показатели прыжка в длину с места (см).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 10 - 25 | 26 – 49 | 50 и выше |
| **4 года** | 20 - 35 | 36 – 69 | 70 и выше |
| **5 лет** | 30 – 40 | 41 - 79 | 80 и выше |
| **6 лет** | 35 -50 | 51 -99 | 100 и вышев |

**Показатели прыжки в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф. .** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г** | **4г.** |
| **см** | **35** | **34** | **35** | **35** | **33** | **30** | **33** | **35** |

**Показатели метания вдаль (м).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 1/0,5 - 2/1,2 | 2,1/1,3 – 3,9/2,4 | 4/2,5 и выше |
| **4 года** | 1,5/1 – 3/2 | 3,1/2,1/ - 5,9/3,9 | 6/4 и выше |
| **5 лет** | 2/1,5 – 4,5/3 | 4,6/3,1 – 8,9/5,9 | 9/6 и выше |
| **6 лет** | 3/2 – 5/4,5 | 5,1/4,6 – 11,9/8,9 | 12/9 и выше |

**Показатели метания вдаль (м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г.** | **4г** | **4г.** |
| **м** | **1,9/1,4** | **1,8/1,3** | **1,5/1,2** | **1,5/1,2** | **1,7/1,3** | **1,7/1,2** | **1,5/1,2** | **1,5/1,2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **показатели** | **низкий уровень** | **средний**  **уровень** | **высокий**  **уровень** |
| **бег** | **100 (8)** | **0** | **0** |
| **Прыжки в длину** | **100 (8)** | **0** | **0** |
| **Метание вдаль** | **100 (8)** | **0** | **0** |

**Диаграмма физической подготовленности детей (сентябрь 2016г)**

**Диагностика физической подготовленности детей (май 2017г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели и критерии** | **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Матвей М.** | **Настя А.** | | | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У.** |
| **БЕГ** | | | | | | | | | | |
|  | **с** | | | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Положение туловища | с | | | с | с | с | с | с | с | с |
| Координация движений | с | | | с | с | с | с | с | с | с |
| Полет | в | | | с | с | в | с | с | с | с |
| Прямолинейность | с | | | с | с | с | с | с | с | с |
| Время | с | | | с | с | с | с | с | с | с |
| **Прыжки в длину** | | | | | | | | | | |
| : | **с** | | **с** | | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Подготовка к прыжку | с | | с | | с | с | с | с | с | с |
| Отталкивание: | с | | с | | с | с | с | с | с | с |
| Полет: | с | | с | | с | с | с | с | с | с |
| Приземление: | с | | с | | с | с | с | с | с | с |
| Длина | с | | с | | с | с | с | с | с | с |
| **Метание на дальность** | | | | | | | | | | |
|  | **с** | | **с** | | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Исходное положение | с | | с | | с | с | с | с | с | с |
| Траектория полёта | с | | с | | с | с | с | с | с | с |
| Длина | с | | с | | с | с | с | с | с | с |

**Показатели бега (сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 8,1 и больше | 8 – 6,1 | 6 и меньше |
| **4 года** | 10,6 и больше | 10,5 – 8,6 | 8,5 и меньше |
| **5 лет** | 9,1 и больше | 9 – 7,6 | 7,5 и меньше |
| **6 лет** | 8,1 и больше | 8 – 6,6 | 6,5 и меньше |

**Показатели бега (сек.) (30м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М.** | **Настя А.** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **4г** | **4г.** |
| **время** | **8,6** | **8,9** | **8.8** | **8,9** | **9** | **9** | **9** | **8,8** |

Показатели прыжка в длину с места (см).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 10 - 25 | 26 – 49 | 50 и выше |
| **4 года** | 20 - 35 | 36 – 69 | 70 и выше |
| **5 лет** | 30 – 40 | 41 - 79 | 80 и выше |
| **6 лет** | 35 -50 | 51 -99 | 100 и выше |

**Показатели прыжки в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф. .** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **4г** | **4г.** |
| **см** | **45** | **47** | **46** | **44** | **43** | **41** | **41** | **43** |

**Показатели метания вдаль (м).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 1/0,5 - 2/1,2 | 2,1/1,3 – 3,9/2,4 | 4/2,5 и выше |
| **4 года** | 1,5/1 – 3/2 | 3,1/2,1/ - 5,9/3,9 | 6/4 и выше |
| **5 лет** | 2/1,5 – 4,5/3 | 4,6/3,1 – 8,9/5,9 | 9/6 и выше |
| **6 лет** | 3/2 – 5/4,5 | 5,1/4,6 – 11,9/8,9 | 12/9 и выше |

**Показатели метания вдаль (м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **4г** | **4г.** |
| **м** | **5,0/3,3** | **4,8/3,5** | **5,3/3,7** | **5,3/3,5** | **5,1/3,3** | **4,7/3,2** | **4,5/3,3** | **4,7/3,2** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **показатели** | **низкий уровень** | **средний**  **уровень** | **высокий**  **уровень** |
| **бег** | **0** | **100(8)** | **0** |
| **Прыжки в длину** | **0** | **100(8)** | **0** |
| **Метание вдаль** | **0** | **100(8)** | **0** |

**Диаграмма физической подготовленности детей (май 2017г)**

**Диагностика физической подготовленности детей (сентябрь 2017г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели и критерии** | **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Матвей М.** | **Настя А.** | | | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У.** |
| **БЕГ** | | | | | | | | | | |
|  | **в** | | | **с** | **в** | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Положение туловища | с | | | с | с | с | с | с | с | с |
| Координация движений | в | | | с | в | в | с | с | с | с |
| Полет | в | | | в | в | в | с | с | с | с |
| Прямолинейность | с | | | с | с | с | с | с | с | с |
| Время | в | | | с | в | в | с | с | с | с |
| **Прыжки в длину** | | | | | | | | | | |
| : | **в** | | **с** | | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Подготовка к прыжку | в | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Отталкивание: | в | | с | | в | в | с | с | с | в |
| Полет: | в | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Приземление: | в | | с | | в | в | с | с | с | в |
| Длина | в | | с | | в | с | с | с | с | с |
| **Метание на дальность** | | | | | | | | | | |
|  | **с** | | **с** | | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Исходное положение | с | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Траектория полёта | с | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Длина | с | | с | | в | с | с | с | с | с |

**Показатели бега (сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 8,1 и больше | 8 – 6,1 | 6 и меньше |
| **4 года** | 10,6 и больше | 10,5 – 8,6 | 8,5 и меньше |
| **5 лет** | 9,1 и больше | 9 – 7,6 | 7,5 и меньше |
| **6 лет** | 8,1 и больше | 8 – 6,6 | 6,5 и меньше |

**Показатели бега (сек.) (30м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М.** | **Настя А.** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5г** | **5г.** |
| **время** | **7,5** | **8,1** | **7,4** | **7,5** | **8,3** | **8,6** | **8,5** | **8,3** |

Показатели прыжка в длину с места (см).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 10 - 25 | 26 – 49 | 50 и выше |
| **4 года** | 20 - 35 | 36 – 69 | 70 и выше |
| **5 лет** | 30 – 40 | 41 - 79 | 80 и выше |
| **6 лет** | 35 -50 | 51 -99 | 100 и выше |

**Показатели прыжки в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф. .** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5г** | **5г.** |
| **см** | **82** | **61** | **81** | **62** | **57** | **54** | **56** | **63** |

**Показатели метания вдаль (м).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 1/0,5 - 2/1,2 | 2,1/1,3 – 3,9/2,4 | 4/2,5 и выше |
| **4 года** | 1,5/1 – 3/2 | 3,1/2,1/ - 5,9/3,9 | 6/4 и выше |
| **5 лет** | 2/1,5 – 4,5/3 | 4,6/3,1 – 8,9/5,9 | 9/6 и выше |
| **6 лет** | 3/2 – 5/4,5 | 5,1/4,6 – 11,9/8,9 | 12/9 и выше |

**Показатели метания вдаль (м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **5л.** | **4г** | **4г.** |
| **м** | **8,1/4,2** | **8,0/4,2** | **9/6** | **7,8/4,4** | **7,4/4,0** | **6,8/3,9** | **6,8/3,9** | **7,0/4,0** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **показатели** | **низкий уровень** | **средний**  **уровень** | **высокий**  **уровень** |
| **бег** | **0** | **62(5)** | **38(3)** |
| **Прыжки в длину** | **0** | **75(6)** | **25(2)** |
| **Метание вдаль** | **0** | **87(7)** | **13(1)** |

**Диаграмма физической подготовленности детей (сентябрь 2017г)**

**Диагностика физической подготовленности детей ( май 2018г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели и критерии** | **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Матвей М.** | **Настя А.** | | | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У.** |
| **БЕГ** | | | | | | | | | | |
|  | **в** | | | **в** | **в** | **в** | **с** | **с** | **с** | **в** |
| Положение туловища | в | | | в | в | в | с | с | с | в |
| Координация движений | в | | | в | в | в | с | с | с | в |
| Полет | в | | | в | в | в | с | с | с | с |
| Прямолинейность | в | | | в | в | в | с | с | с | с |
| Время | в | | | в | в | в | с | с | с | в |
| **Прыжки в длину** | | | | | | | | | | |
| : | **в** | | **в** | | **в** | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Подготовка к прыжку | в | | в | | в | в | в | с | с | с |
| Отталкивание: | в | | в | | в | в | с | с | с | в |
| Полет: | в | | в | | в | в | с | с | с | с |
| Приземление: | в | | в | | в | в | в | с | с | в |
| Длина | в | | в | | в | в | с | с | с | с |
| **Метание на дальность** | | | | | | | | | | |
|  | **в** | | **с** | | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Исходное положение | в | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Траектория полёта | в | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Длина | в | | с | | в | с | с | с | с | с |

**Показатели бега (сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 8,1 и больше | 8 – 6,1 | 6 и меньше |
| **4 года** | 10,6 и больше | 10,5 – 8,6 | 8,5 и меньше |
| **5 лет** | 9,1 и больше | 9 – 7,6 | 7,5 и меньше |
| **6 лет** | 8,1 и больше | 8 – 6,6 | 6,5 и меньше |

**Показатели бега (сек.) (30м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М.** | **Настя А.** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **5г** | **5г.** |
| **время** | **6,5** | **6,5** | **6,5** | **6,5** | **7,8** | **8,0** | **8,0** | **7,5** |

Показатели прыжка в длину с места (см).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 10 - 25 | 26 – 49 | 50 и выше |
| **4 года** | 20 - 35 | 36 – 69 | 70 и выше |
| **5 лет** | 30 – 40 | 41 - 79 | 80 и выше |
| **6 лет** | 35 -50 | 51 -99 | 100 и выше |

**Показатели прыжки в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф. .** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **5г** | **5г.** |
| **см** | **105** | **103** | **107** | **102** | **93** | **87** | **75** | **77** |

**Показатели метания вдаль (м).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 1/0,5 - 2/1,2 | 2,1/1,3 – 3,9/2,4 | 4/2,5 и выше |
| **4 года** | 1,5/1 – 3/2 | 3,1/2,1/ - 5,9/3,9 | 6/4 и выше |
| **5 лет** | 2/1,5 – 4,5/3 | 4,6/3,1 – 8,9/5,9 | 9/6 и выше |
| **6 лет** | 3/2 – 5/4,5 | 5,1/4,6 – 11,9/8,9 | 12/9 и выше |

**Показатели метания вдаль (м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **5г** | **5г.** |
| **м** | **12,5/9,2** | **11/8** | **12,7/9,5** | **10,5/7** | **9/5,2** | **8,5/5** | **8,5/4,5** | **8,7/5,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **показатели** | **низкий уровень** | **средний**  **уровень** | **высокий**  **уровень** |
| **бег** | **0** | **38 (3)** | **62 (5)** |
| **Прыжки в длину** | **0** | **50 (4)** | **50 (4)** |
| **Метание вдаль** | **0** | **75 (6)** | **25 (2)** |

**Диаграмма физической подготовленности детей (май 2018г)**

**Диагностика физической подготовленности детей ( сентябрь 2018г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели и критерии** | **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Матвей М.** | **Настя А.** | | | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У.** |
| **БЕГ** | | | | | | | | | | |
|  | **в** | | | **в** | **в** | **в** | **с** | **с** | **с** | **в** |
| Положение туловища | в | | | в | в | в | с | с | с | в |
| Координация движений | в | | | в | в | в | с | с | с | в |
| Полет | в | | | в | в | в | с | с | с | с |
| Прямолинейность | в | | | в | в | в | с | с | с | с |
| Время | в | | | в | в | в | с | с | с | в |
| **Прыжки в длину** | | | | | | | | | | |
| : | **в** | | **в** | | **в** | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Подготовка к прыжку | в | | в | | в | в | в | с | с | с |
| Отталкивание: | в | | в | | в | в | с | с | с | в |
| Полет: | в | | в | | в | в | с | с | с | с |
| Приземление: | в | | в | | в | в | в | с | с | в |
| Длина | в | | в | | в | в | с | с | с | с |
| **Метание на дальность** | | | | | | | | | | |
|  | **в** | | **с** | | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Исходное положение | в | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Траектория полёта | в | | с | | в | с | с | с | с | с |
| Длина | в | | с | | в | с | с | с | с | с |

**Показатели бега (сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 8,1 и больше | 8 – 6,1 | 6 и меньше |
| **4 года** | 10,6 и больше | 10,5 – 8,6 | 8,5 и меньше |
| **5 лет** | 9,1 и больше | 9 – 7,6 | 7,5 и меньше |
| **6 лет** | 8,1 и больше | 8 – 6,6 | 6,5 и меньше |

**Показатели бега (сек.) (30м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М.** | **Настя А.** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6г** | **6г.** |
| **время** | **6,2** | **6,3** | **6,0** | **6,3** | **7,5** | **7,8** | **7,8** | **7,0** |

Показатели прыжка в длину с места (см).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 10 - 25 | 26 – 49 | 50 и выше |
| **4 года** | 20 - 35 | 36 – 69 | 70 и выше |
| **5 лет** | 30 – 40 | 41 - 79 | 80 и выше |
| **6 лет** | 35 -50 | 51 -99 | 100 и выше |

**Показатели прыжки в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф. .** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6г** | **6г.** |
| **см** | **107** | **105** | **110** | **105** | **95** | **90** | **80** | **85** |

**Показатели метания вдаль (м).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 1/0,5 - 2/1,2 | 2,1/1,3 – 3,9/2,4 | 4/2,5 и выше |
| **4 года** | 1,5/1 – 3/2 | 3,1/2,1/ - 5,9/3,9 | 6/4 и выше |
| **5 лет** | 2/1,5 – 4,5/3 | 4,6/3,1 – 8,9/5,9 | 9/6 и выше |
| **6 лет** | 3/2 – 5/4,5 | 5,1/4,6 – 11,9/8,9 | 12/9 и выше |

**Показатели метания вдаль (м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6л.** | **6г** | **6г.** |
| **м** | **13/9,5** | **11,5/8,3** | **12,9/9,7** | **10,7/7,5** | **9,3/5,5** | **8,8/5,2** | **8,9/4,8** | **9,0/6,0** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **показатели** | **низкий уровень** | **средний**  **уровень** | **высокий**  **уровень** |
| **бег** | **0** | **38 (3)** | **62 (5)** |
| **Прыжки в длину** | **0** | **50 (4)** | **50 (4)** |
| **Метание вдаль** | **0** | **75 (6)** | **25 (2)** |

**Диаграмма физической подготовленности детей (сентябрь 2018г)**

**Диагностика физической подготовленности детей ( май 2019г)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели и критерии** | **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **Матвей М.** | **Настя А.** | | | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У.** |
| **БЕГ** | | | | | | | | | | |
|  | **в** | | | **в** | **в** | **в** | **в** | **с** | **с** | **в** |
| Положение туловища | в | | | в | в | в | в | в | в | в |
| Координация движений | в | | | в | в | в | в | в | в | в |
| Полет | в | | | в | в | в | с | с | с | в |
| Прямолинейность | в | | | в | в | в | в | с | с | в |
| Время | в | | | в | в | в | в | с | с | в |
| **Прыжки в длину** | | | | | | | | | | |
| : | **в** | | **в** | | **в** | **в** | **с** | **с** | **с** | **в** |
| Подготовка к прыжку | в | | в | | в | в | с | с | с | в |
| Отталкивание: | в | | в | | в | в | в | с | с | в |
| Полет: | в | | в | | в | в | с | с | с | в |
| Приземление: | в | | в | | в | в | в | с | с | в |
| Длина | в | | в | | в | в | с | с | с | в |
| **Метание на дальность** | | | | | | | | | | |
|  | **в** | | **в** | | **в** | **с** | **с** | **с** | **с** | **с** |
| Исходное положение | в | | в | | в | с | с | с | с | с |
| Траектория полёта | в | | в | | в | с | с | с | с | с |
| Длина | в | | в | | в | с | с | с | с | с |

**Показатели бега (сек).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 8,1 и больше | 8 – 6,1 | 6 и меньше |
| **4 года** | 10,6 и больше | 10,5 – 8,6 | 8,5 и меньше |
| **5 лет** | 9,1 и больше | 9 – 7,6 | 7,5 и меньше |
| **6 лет** | 8,1 и больше | 8 – 6,6 | 6,5 и меньше |

**Показатели бега (сек.) (30м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М.** | **Настя А.** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **6г** | **6г.** |
| **время** | **5,8** | **6,3** | **5,7** | **6,3** | **6,5** | **6,8** | **6,7** | **6,4** |

Показатели прыжка в длину с места (см).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 10 - 25 | 26 – 49 | 50 и выше |
| **4 года** | 20 - 35 | 36 – 69 | 70 и выше |
| **5 лет** | 30 – 40 | 41 - 79 | 80 и выше |
| **6 лет** | 35 -50 | 51 -99 | 100 и выше |

**Показатели прыжки в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф. .** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **6г** | **6г.** |
| **см** | **110** | **108** | **112** | **108** | **97** | **95** | **90** | **105** |

**Показатели метания вдаль (м).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровни | | |
| низкий | средний | высокий |
| **3 года** | 1/0,5 - 2/1,2 | 2,1/1,3 – 3,9/2,4 | 4/2,5 и выше |
| **4 года** | 1,5/1 – 3/2 | 3,1/2,1/ - 5,9/3,9 | 6/4 и выше |
| **5 лет** | 2/1,5 – 4,5/3 | 4,6/3,1 – 8,9/5,9 | 9/6 и выше |
| **6 лет** | 3/2 – 5/4,5 | 5,1/4,6 – 11,9/8,9 | 12/9 и выше |

**Показатели метания вдаль (м.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Матвей М** | **Настя А** | **Ваня С.** | **Лера Т.** | **Ася К.** | **Даша Ф.** | **Дарина Ш.** | **Фаридун У** |
| **возраст** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **7л.** | **6г** | **6г.** |
| **м** | **13,5/9,7** | **12,3/9,2** | **13,7/10,0** | **11,0/8,0** | **9,8/5,8** | **9,3/5,5** | **9,3/5,7** | **10,2/6,5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **показатели** | **низкий уровень** | **средний**  **уровень** | **высокий**  **уровень** |
| **бег** | **0** | **25 (2)** | **75 (6)** |
| **Прыжки в длину** | **0** | **38 (3)** | **62 (5)** |
| **Метание вдаль** | **0** | **62 (5)** | **38 (3)** |

**Вывод:** Диагностика проводилась два раза в год, три года подряд: (сентябрь 2016г.), (май2017г), (сентябрь 2017г), (май 2018г), (сентябрь 2018г) и (май 2019г.) К концу данного периода дети имели следующие показатели: по бегу, высокий уровень показали 6 детей из 8, что составляет 75%, а 2 ребёнка показали средний уровень, это 25%; по прыжкам в длину, высокий уровень показали 5 детей, что составило 62% и 3 детей показали средний уровень; по метанию вдаль, высокий уровень показали только 3 детей, что составляет 38%, а 5 детей это 62% показали средний результат.

**Диаграмма физической подготовленности детей (май 2019г)**