**Приложение № 6**

**Индивидуальный учет результатов физической подготовленности и развития двигательных навыков и умений детей с ОНР**

Комплексная оценка физической подготовленности воспитанников осуществляется на основе диагностических материалов М.А. Руновой; С.С. Прищепа; Общероссийской системы мониторинга для оценки физической подготовленности детей 4–7 лет в ДОУ, которые переработаны и адаптированы для детей с ОНР.

Диагностика физической подготовленности, сформированности двигательных навыков и умений воспитанников проводится 3 раза в год.

***1-е обследование***  проводится с 1по 15 сентября.

Его цель - определение исходного уровня физической подготовленности каждого воспитанника. Тестирование начинается со старших возрастных групп, так как детям младших групп требуется более длительный срок для адаптации к ДОУ.

***2-е обследование*** – в январе.

Цель – корректировка образовательного процесса в О.О. «Физическое развитие» .

***3-е обследование*** – в мае.

Цель - оценка социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка, определение динамики развития каждого воспитанника.

Степень сформированности двигательных навыков оценивается количественными и качественными показателями, а результаты обследования заносятся в диагностические карты и анализируются с целью составления и корректировки плана индивидуальной работы по физическому развитию воспитанников.

В результате мониторинга выделяются воспитанники с высоким, выше среднего, средним, ниже среднего и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Оценка групповых показателей производится в процентном соотношении.

Так же проводится визуальное обследование воспитанников младшего дошкольного возраста с целью выяснения техники выполнения ОВД (ходьба, бег, прыжки).

***Требования к проведению диагностических тестов***

1. Ходьба **–** этот тест позволяет определитьсовместные координации в движениях рук и ног. Оценивается:прямое ненапряженное положение туловища и головы, свободные движения рук, согласованность движений рук и ног, примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.
2. Бег на 30 м с высокого старта – тест позволяет оценить скоростные качества воспитанника. Оценивается положение туловища, координация движений, фаза полета, прямолинейность, ритмичность. В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” слегка наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.
3. Бег на выносливость - определяет выносливость в непрерывном беге до утомления у детей дошкольного возраста. Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на улице. В забеге одновременно участвуют 6-8 воспитанников. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны, задавая средний темп 1-2 круга, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Обращается внимание на сохранение заданного темпа, на положение тела, постановку стопы, движения рук, на правильное дыхание. Дается одна попытка, результат записывается в диагностическую карту.
4. Прыжки в длину с места – тест для определения скоростно-силовых качеств. Дается три попытки, засчитывается лучший результат. Дополнительно дается и качественная оценка прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от контрольной линии до пятки. Прыжки выполняются на поролоновый коврик (каремат), желательно в кроссовой обуви.
5. Прыжок в высоту с места - тест определяет уровень развития скоростносиловых способностей. Прыжок вверх с места включен в диагностические тесты, как показатель силы толчка, прыгучести, умения концентрировать мышечные усилия, сочетая силу с быстротой. Выполняется толчком упругих ног, незначительно сгибая их в коленях, отталкиваясь за счет активного разгибания стоп. Оценивается подготовка к прыжку, энергичное отталкивание, обеспечивающее вертикальное положение тела, движение рук, подтягивание ног во время полета и мягкое пружинистое приземление с носка. Дается несколько попыток. Прыжки выполняются на поролоновый коврик (каремат), желательно в кроссовой обуви.
6. Прыжки через скакалку - способствуют развитию выносливости, тренируют чувство ритма, укрепляют сердечнососудистую и дыхательную системы, мышцы ног. Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает через скакалку, вращая ее вперед. Учитывается количество прыжков. Дается две попытки, засчитывается лучший результат.
7. Метание теннисного мяча удобной рукой – тест позволяет определить скоростную реакцию. Метание производится правой и левой рукой (по три попытки), способом «от плеча». Метание осуществляется на дорожке с линиями деления через каждые 0,5 м. Из трех попыток фиксируется лучший результат. Оценивается: исходное положение, замах, бросок с переносом веса тела, сохранение равновесия.
8. Подбрасывание и ловля мяча (младший дошкольный возраст) – тест на ловкость и координацию. Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч, диаметром 15-20 см, как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.
9. Отбивание мяча от пола (средний и старший дошкольный возраст) – тест на ловкость, скорость реакции, зрительно-моторную координацию, устойчивость позы. У воспитанников среднего дошкольного возраста этот диагностический тест проводится в конце учебного года. Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз. При выполнении задания не разрешается сходить с места. Дается две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.
10. Гибкость – тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать воспитатель). Инструктор по физической культуре по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус.
11. Подъем из положения лежа на спине – тест для определения силовой выносливости.

Ребенок лежит на гимнастическом мате, на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Считается количество подъемов за 30 сек. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

**Общероссийская система мониторинга для оценки физической подготовленности детей 4–7 лет в ДОУ**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с) | 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 | 8.1 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 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 | 13 и выше | 12 | 10-11 | 7-9 | 6 и ниже |
| 5,6-5,11 | 14 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 выше |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 4,0-4,05 | 85 и выше | 74-84 | 63-73 | 49-62 | 48 и ниже |
| 4,6-4,11 | 95 и выше | 84-94 | 73-83 | 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 | 80-95 | 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 | 1П-129 | 104-116 | 88-103 | 87 и ниже |
| 7,6-7,11 | 140 и выше | 127-139 | 114-126 | 98-113 | 97 и ниже |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Возраст (годы, месяцы) | Уровень физической подготовленности / баллы | | | | |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Бег на 30 м (с) | 4,0-45 | 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 | 7,0 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 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с) | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжок в длину с места (см) | 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 |

**Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет (М.А. Рунова)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование показателя.** | **Пол** | **5 лет** | **6 лет** | **7 лет** |
| 1 | Время бега на 10 м  с ходу (сек.) | Мал.  Дев. | 2,8 – 2,7  3,0 – 2,8 | 2,5 – 2,1  2,6 – 2,2 | 2,3 – 2,0  2,5 – 2,1 |
| 2 | Время бега на 30 м  со старта (сек.) | Мал.  Дев. | 8,5 – 8,1  8,5 – 8,2 | 8,0 – 6,5  8,1 – 6,5 | 7,2 – 6,0  7,2 – 6,1 |
| 3 | Длина прыжка в места (см) | Мал.  Дев. | 85 – 130  85 – 125 | 100 – 150  90 – 140 | 130 – 155  125 – 150 |
| 4 | Высота прыжка вверх с места (см) | Мал.  Дев. | 14 – 20  14 – 20 | 17 – 30  16 – 30 | 22 – 32  18 – 31 |
| 5 | Прыжки через скакалку (кол-во) | Мал.  Дев. | 1 - 3  2 - 5 | 3 - 15  3 - 20 | 7 - 21  15 - 45 |
| 6 | Дальность броска тенисного мяча (м) | Мал.  Дев. | 5 – 9  4 – 9 | 7 – 12  6 – 10 | 11 – 15  8 – 11 |
| 7 | Подбрасывание и ловля мяча (кол-во) | Мал.  Дев. | 15 – 25  15 – 25 | 26 – 40  26 – 40 | 45 – 60  40 – 55 |
| 8 | Отбивание мяча от пола (кол-во) | Мал.  Дев. | 5 – 10  5 – 10 | 11 – 20  10 – 20 | 35 – 70  35 – 70 |
| 9 | Подъём из положения лёжа на спине (кол-во) | Мал.  Дев. | 11 – 17  10 – 15 | 12 – 25  11 – 20 | 15 – 30  14 – 28 |
| 10 | Наклоны вниз из положения стоя на скамейке (см) | Мал.  Дев. | 3 – 6  6 – 9 | 4 – 7  7 – 10 | 5 – 8  8 - 12 |

**«Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника» С. С. Прищепа и др.**

**средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Пол | Возраст | | | | |
| 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
| Быстрота  Бег на 30 м | М  Д | 11,9-9,0  12,0-9,5 | 10.5-8,8  10,7-8,7 | 9,2-7,9  9,8-8,3 | 8,4-7,6  8,9-7,7 | 8,0-7,4  8,7-7,3 |
| Скоростно-силовые качества (см)  Прыжок в длину с места. | М  Д | 47.0-67.5  41,5-61,9 | 53,5-76,6  51.1-73,9 | 81.2-102,4  66,0-94,0 | 86,3-108,7  77,7-99,6 | 94,0-122,4  80,0-123,0 |
| Прыжок в высоту с места. | М  Д | -  - | -  - | 20,2-25,8  20,4-25,6 | 21,1-26,9  20,9-27,1 | 23,8-30,2  22,9-29,1 |
| Метание мешочка с песком вдаль правой рукой | М  Д | 1.8-3,6  1,5-2,3 | 2,5-4,1  2,4-3,4 | 3,9-5,7  3,0-4,4 | 4,4-7,9  3,3-4,7 | 6,0-10,0  4.0-6,8 |
| Метание мешочка с песком вдаль левой рукой. | М  Д | 2,0-3,0  1,3-1,9 | 2,0-3,4  1,8-2,8 | 2,4-4,2  2,5-3,5 | 3,3-4,2  3,0-4,7 | 4,2-6,8  3,0-5,6 |
| Гибкость (см)  Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке | М  Д | -  - | 1-4  3-7 | 2-7  4-8 | 3-6  4-8 | -  - |
| Выносливость  Бег на 90 м  120 м  150 м | м+д | -  -  - | -  -  - | 30,6-25,0  -  - | -  35,7-29,2  - | -  -  41,2-33,6 |

Данные тесты прошли широкую апробацию в ДОУ различного вида; утверждены Министерством образования РФ; полностью соответствуют анатомо­физиологическим особенностям дошкольников; имеют минимум медицинских противопоказаний; не требуют больших временных затрат; позволяют прослеживать динамику показателей.

**Диагностика физической подготовленности детей младшего (3-4 года) дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Тест №1 | | Тест №2 | | Тест №3 | | Тест №4 | | | | Тест №5 | | Тест №6 | | | | Тест №7 | | уровни | |
| пр. | лев. | пр. | лев. | пр. | лев. | пр. | лев. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м |
| Примечания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тест № 1 – ходьба (+ – )

Тест № 2 – бег 10 м с высокого старта (сек)

Тест № 3 – прыжки в длину с места (см)

Тест № 4 – метание теннисного мяча вдаль правой и левой рукой (м)

Тест № 5 – прыжки в высоту с места (см) тест проводится в конце учебного года

Тест № 6 – подбрасывание и ловля мяча (кол-во)

Тест № 7 – гибкость (см) тест проводится в конце учебного года

с – сентябрь

м - май

**Диагностика физической подготовленности детей среднего (4-5 лет) дошкольного возраста**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Тест №1 | | Тест №2 | | Тест №3 | | Тест №4 | | | | Тест №5 | | Тест №6 | | | | Тест №7 | | Тест №8 | | Тест №9 | | уровни | |
| пр. | лев. | пр. | лев. | пр. | лев. | пр. | лев. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м |
| Примечания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тест № 1 – прыжки в длину с места (см)

Тест № 2 – прыжки в высоту с места (см)

Тест № 3 – прыжки через скакалку (кол-во) тест проводится в конце учебного года

Тест № 4 – метание теннисного мяча вдаль правой и левой рукой (м)

Тест № 5 – гибкость (см)

Тест № 6 – отбивание правой и левой рукой (кол-во) тест проводится в конце учебного года

Тест № 7 – подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30'')

Тест № 8 – бег 30 м (сек)

Тест № 9 – бег на выносливость (мин)

с – сентябрь

м - май

**Диагностика физической подготовленности детей старшего (5-6 лет) дошкольного возраста**

**и подготовительной к школе группы (6-7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Тест №1 | | Тест №2 | | Тест №3 | | Тест №4 | | | | Тест №5 | | Тест №6 | | | | Тест №7 | | Тест №8 | | Тест №9 | | уровни | |
| пр. | лев. | пр. | лев. | пр. | лев. | пр. | лев. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м |
| Примечания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тест № 1 – прыжки в длину с места (см)

Тест № 2 – прыжки в высоту с места (см)

Тест № 3 – прыжки через скакалку (кол-во)

Тест № 4 – метание вдаль правой и левой рукой (м)

Тест № 5 – гибкость (см)

Тест № 6 – отбивание мяча правой и левой рукой (кол-во)

Тест № 7 – подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во за 30'')

Тест № 8 – бег 30 м с высокого старта (сек)

Тест № 9 – бег на выносливость (мин)

с – сентябрь

м - май

**Приложение 6а**

**Диагностика плавательной подготовленности детей подготовительной к школе группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Тест № 1 | | | | Тест № 2 | | Тест № 3 | | Тест № 4 | | Тест № 5 | | Тест № 6 | | Тест № 7 | | уровни | |
|  |  | (сек) | к-о | (сек) | к-о | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | с | с | м | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м |
| примечания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тест № 1 – вдох и выдох в воду (длительность выдоха (сек) и кол-во раз)

Тест № 2 – скольжение на груди (м)

Тест № 3 – скольжение на спине (м)

Тест № 4 – скольжение на груди с движениями ног (м)

Тест № 5 – скольжение на спине с движениями ног (м)

Тест № 6 – «Кроль» на груди (м)

Тест № 7 – «Кроль» на спине (м)

**Диагностика плавательной подготовленности детей подготовительной к школе группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребенка | Тест № 1 | | | | Тест № 2 | | Тест № 3 | | Тест № 4 | | Тест № 5 | | Тест № 6 | | Тест № 7 | | уровни | |
|  |  | (сек) | к-о | (сек) | к-о | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) | (м) |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | с | с | м | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м | с | м |
| примечания | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тест № 1 – вдох и выдох в воду (длительность выдоха (сек) и кол-во раз)

Тест № 2 – скольжение на груди (м)

Тест № 3 – скольжение на спине (м)

Тест № 4 – скольжение на груди с движениями ног (м)

Тест № 5 – скольжение на спине с движениями ног (м)

Тест № 6 – «Кроль» на груди (м)

Тест № 7 – «Кроль» на спине (м)