

## **ДИАГНОСТИЧЕН БЛОК ЗА ПРОСЛЕДЯВАНЕ ПОСТИЖЕНИЯТА НА ДЕЦАТА НА 5–6-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ**

В Книга за учителя е предвидено измерване на физическата дееспособност по различни показатели. Извършва се два пъти годишно – в началото на учебната година (м. септември – м. октомври) и в края (м. май) с участието на две учителки. Резултатите от проследяването на постиженията на детето се вписват в дневника на групата. За улеснение на учителите е представена таблица, обща за всички деца в групата, както и индивидуална за портфолиото на всяко дете.

В педагогическата практика като информация за установяване равнището на физическата подготовка на децата могат да се използват наблюдения по време на утринната гимнастика, ситуации, подвижни игри, физкултурни празници, туризъм, разходки, спорт.

Знанията и уменията на децата за изпълняване на двигателни дейности с организационен характер (строяване, престрояване) могат да бъдат установени по различен начин – наблюдение на групи деца, формирани по пол, височина, приятелство.

По отношение на основните движения и основните положения, знанията и уменията могат да бъдат констатирани чрез играта „Аз казвам, а вие показвате“, напр. основен стоеж, основен седеж, колянна опора, тилен лег и др. Вариант – бягане, ходене, лазене, равновесно ходене, провиране и др.

За отчитане на физическата дееспособност на децата в детската градина е утвърдена унифицирана тестова батерия, включваща: бягане 40 м, скок на дължина от място, хвърляне на топка 150 г в далечина, хвърляне на плътна топка с две ръце над глава.

При проследяване на постиженията на децата е необходимо те да бъдат с подходяща за целта екипировка.

### **Организация и методика за установяване равнището от постиженията на децата от предучилищна възраст по образователно направление „Физическа култура“ (по И. Попов)**

#### **1. Бягане на 40 м**

**Необходими уреди:** хронометър с точност до 0,1 секунда.

**Отчитане и записване на резултата:** времето се измерва в секунди с точност до 0,1 сек и се записва с десетична дроб. При провеждане на две бягания се записва по-добрият резултат.

**Методически насоки:** Тестът дава информация за бързина. Бягането се изпълнява по двойки. При команда „Готови!“ децата застават в положение на висок старт, като пръстите на стоящия отпред крак докосват стартовата линия. За създаване на непринудена атмосфера и привличане на детския интерес при реализиране на диагностицирането може да се използват игри като „Кой ще стигне първи?“, „Кой е по-бърз“ и др. Чрез тях ще се стимулират децата да бягат по-бързо.

## **2. Скок на дължина от място**

**Необходими уреди:** рулетка.

**Отчитане и записване на резултата:** измерването става перпендикулярно на най-близкия до линията белег, оставен при приземяването от която и да е част на тялото, до линията на отскока по опънатата на земята рулетка. Скокът се измерва и регистрира в сантиметри с точност до 1 см. Записва се само най-високият резултат от трите скока.

**Методически насоки:** Тестът дава информация за силата на мускулите на краката. Детето застава зад линията така, че пръстите на краката му да опират до нея, без да я настъпват. Разрешава се предварително изпълнение на махове с ръце и пружиниране в коленните и в тазобедрените стави. Във всички случаи отскокът трябва да се придружава с мах на ръцете напред. За стимулиране на детската активност се препоръчва играта „Кой ще скочи най-далеч“.

## **3. Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце отгоре**

**Необходими уреди:** рулетка, плътна топка 1 кг – 3 броя.

**Отчитане и записване на резултата:** далечината на хвърлянето се отчита в сантиметри перпендикулярно по предварително опъната рулетка. От трите опита се записва само най-добрият резултат с точност до 5 см.

**Методически насоки:** Тестът дава информация за силата на някои основни мускулни групи, гърба и корема. Детето застава зад начертаната линия в разкрячен строеж и повдига топката над главата, като ръцете я държат отзад с палци, насочени един към друг. От това изходно положение детето се стреми да хвърли топката колкото се може по-далеч. Краката през цялото време остават прави и не участват в хвърлянето. Препоръчителна игра за стимулиране на детския интерес е „Кой ще хвърли най-далеко“.

## **4. Хвърляне на малка плътна топка 150 г в цел**

Изпълнението може да се изпълни в два варианта: хвърляне в хоризонтална цел или хвърляне във вертикална цел.





## Образователно направление „Физическа култура“

**КОНТРОЛИРАНЕ И ОЦЕНЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ  
НА ДЕЦАТА ОТ ТРЕТА ВЪЗРАСТОВА ГРУПА**

Име, фамилия ..... възраст .....г. .... мес.

Детска градина ..... гр./с. ....

| Пол                     |                                     |                                      |  |                |                         |                                     |                                      |  |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
| Момчета                 |                                     |                                      |  | Точки<br>(бр.) | Момичета                |                                     |                                      |  |
| Бягане<br>40 м<br>(сек) | Скок<br>дължина<br>от място<br>(см) | Хвърляне<br>на топка<br>1 кг<br>(см) | Хвърляне<br>на топка<br>в цел<br>(точки) |                | Бягане<br>40 м<br>(сек) | Скок<br>дължина<br>от място<br>(см) | Хвърляне<br>на топка<br>1 кг<br>(см) | Хвърляне<br>на топка<br>в цел<br>(точки) |
| 14,0                    | 73                                  | 174                                  | 2  | <b>1</b>       | 16,8                    | 66                                  | 118                                  | 2  |
| 13,7                    | 77                                  | 184                                  | –  | <b>2</b>       | 16,4                    | 69                                  | 127                                  | –  |
| 13,4                    | 80                                  | 193                                  | 3  | <b>3</b>       | 16,0                    | 72                                  | 135                                  | 3  |
| 13,1                    | 84                                  | 203                                  | –  | <b>4</b>       | 15,6                    | 75                                  | 144                                  | –  |
| 12,8                    | 87                                  | 212                                  | 4  | <b>5</b>       | 15,2                    | 76                                  | 152                                  | 4  |
| 12,5                    | 90                                  | 221                                  | –  | <b>6</b>       | 14,8                    | 81                                  | 160                                  | –  |
| 12,2                    | 94                                  | 231                                  | –  | <b>7</b>       | 14,4                    | 84                                  | 169                                  | –  |
| 11,9                    | 97                                  | 240                                  | 5  | <b>8</b>       | 14,0                    | 87                                  | 177                                  | 5  |
| 11,6                    | 101                                 | 250                                  | –  | <b>9</b>       | 13,6                    | 90                                  | 186                                  | –  |
| 11,3                    | 104                                 | 259                                  | 6  | <b>10</b>      | 13,2                    | 93                                  | 194                                  | 6  |
| 11,0                    | 107                                 | 268                                  | –  | <b>11</b>      | 12,8                    | 96                                  | 202                                  | –  |
| 10,7                    | 111                                 | 278                                  | –  | <b>12</b>      | 12,4                    | 99                                  | 211                                  | –  |
| 10,4                    | 114                                 | 287                                  | 7  | <b>13</b>      | 12,0                    | 102                                 | 219                                  | 7  |
| 10,1                    | 118                                 | 297                                  | –  | <b>14</b>      | 11,6                    | 105                                 | 227                                  | –  |
| 9,8                     | 121                                 | 306                                  | 8  | <b>15</b>      | 11,2                    | 108                                 | 236                                  | 8  |
| 9,5                     | 124                                 | 315                                  | –  | <b>16</b>      | 10,8                    | 111                                 | 244                                  | –  |
| 9,2                     | 128                                 | 325                                  | –  | <b>17</b>      | 10,4                    | 114                                 | 253                                  | –  |
| 8,9                     | 131                                 | 334                                  | 9  | <b>18</b>      | 10,0                    | 117                                 | 261                                  | 9  |
| 8,6                     | 135                                 | 344                                  | –  | <b>19</b>      | 9,6                     | 120                                 | 270                                  | –  |
| 8,3                     | 138                                 | 353                                  | 10                                       | <b>20</b>      | 9,2                     | 123                                 | 278                                  | 10                                       |
| 8,0                     | 141                                 | 362                                  | –  | <b>21</b>      | 8,8                     | 126                                 | 286                                  | –  |
| 7,7                     | 145                                 | 372                                  | –  | <b>22</b>      | 8,4                     | 129                                 | 295                                  | –  |
| 7,4                     | 148                                 | 381                                  | 11                                       | <b>23</b>      | 8,0                     | 132                                 | 303                                  | 11                                       |
| 7,1                     | 152                                 | 391                                  | –  | <b>24</b>      | 7,6                     | 135                                 | 311                                  | –  |
| 6,8                     | 155                                 | 400                                  | 12                                       | <b>25</b>      | 7,2                     | 138                                 | 320                                  | 12                                       |

Таблица 2

**СЛОВЕСНА ОЦЕНКА НА ОТДЕЛНИТЕ СТРАНИ  
НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ**

| Оценки       |                   | Процентен интервал | Проценти |
|--------------|-------------------|--------------------|----------|
| Словесна     | Числова           |                    |          |
| Много ниска  | До 3 точки        | Под 2,27           | 2,27     |
| Ниска        | 4 – 7             | 2,27 – 15,86 %     | 13,59    |
| Под средната | 8 – 11            | 15,86 – 30,85 %    | 14,99    |
| Средна       | 12 – 14           | 30,85 – 69,15 %    | 38,30    |
| Над средната | 15 – 18           | 69,15 – 84,14 %    | 14,99    |
| Висока       | 19 – 22           | 84,14 – 97,23 %    | 13,59    |
| Много висока | 23 и повече точки | Над 97,73 %        | 2,27     |

Таблица 3

**СКАЛА ЗА КОМПЛЕКСНА ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ  
(ОБЩА ЗА ВСИЧКИ ВЪЗРАСТИ ОТ ДВАТА ПОЛА)**

| Точки | Комплексен резултат |
|-------|---------------------|
| 1     | 24                  |
| 2     | 28                  |
| 3     | 32                  |
| 4     | 36                  |
| 5     | 40                  |
| 6     | 44                  |
| 7     | 48                  |
| 8     | 52                  |
| 9     | 56                  |
| 10    | 60                  |
| 11    | 64                  |
| 12    | 68                  |
| 13    | 72                  |
| 14    | 76                  |
| 15    | 80                  |
| 16    | 84                  |
| 17    | 88                  |
| 18    | 92                  |
| 19    | 96                  |
| 20    | 100                 |
| 21    | 104                 |
| 22    | 108                 |
| 23    | 112                 |
| 24    | 116                 |
| 25    | 120                 |

Таблица 4

**СРАВНЕНИЕ НА ПРОЦЕНТНОТО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА  
КОМПЛЕКСНИТЕ ОЦЕНКИ С ТЕОРЕТИЧЕСКОТО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ  
( К. Гаус)**

| Словесна оценка | Теоретическа стойност в % | Брой случаи | Получена при изследването стойност в % |
|-----------------|---------------------------|-------------|--|
| Много ниска     | 2,27                      | 101         | 2,25                                   |
| Ниска           | 13,59                     | 609         | 13,57                                  |
| Под средната    | 14,99                     | 672         | 14,98                                  |
| Средна          | 38,30                     | 1716        | 38,29                                  |
| Над средната    | 14,99                     | 672         | 14,98                                  |
| Висока          | 13,59                     | 609         | 13,57                                  |
| Много висока    | 2,27                      | 106         | 2,36                                   |
|                 | 100,00                    | 4485        | 100,00                                 |