**Мониторинг физического развития и здоровья обучающих Югорского физико-математического лицея**

Важным звеном деятельности учителя физической культуры является организация и проведение комплексного контроля всех сторон процесса физического воспитания учащихся. Назначение мониторинга заключается в том, чтобы. во-первых, собрать по возможности полную информацию о состоянии ученика и во-вторых, сравнить полученную информацию с возрастными и индивидуальными нормами. В результате появляется возможность управлять и вносить изменения в содержание урочных, внеклассных и самостоятельных занятий.

Обследования проводятся в начале и конце года. В работе участвуют: учителя физической культуры, классные руководители, медик лицея, врачи больницы.

Отслеживаются следующие параметры:

- особенности физического здоровья;

- диагностика заболеваний;

- уровень физического здоровья;

- уровень овладения двигательными действиями;

- степень сформированности теоретических знаний.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учеников, учитываем – исходный уровень, и сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. Так же принимаем во внимание индивидуальные особенности развития. Учебные нормативы рекомендованы комплексной программой и разработаны для лицея.

**Учебные нормативы для учащихся 10 классов.**

Раздел: «Легкая атлетика».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | 100м. (с) | Ю  Д | 14,6  17,8 | 14,00  17,0 | 13,8  16,5 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места. (см.) | Ю  Д | 190  180 | 200  190 | 220  200 |
| 3. | Выносливость | Кросс 3000м.  2000м. | Ю  Д | 16,3  13,0 | 15,0  11,40 | 13,0  10,10 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | Ю  Д | 1000  800 | 1300  1100 | 1400  1200 |
|  | | | | |
|  |

**Учебные нормативы для учащихся 10классов.**

Общая физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Силовые | Подтягивание на верхней перекладине. | Ю  Д | 7  6 | 9  15 | 11  18 |
| 2. | Силовые | Подъем корпуса из положения лежа на спине.(30 сек) | Ю  Д | 20  18 | 25  21 | 30  26 |
| 3. | Силовые | Отжимание лежа в упоре. | Ю  Д | 20  15 | 30  20 | 35  25 |
| 4. | Силовые | Вис на перекладине поднимание ног (уголок). | Ю  Д | 5  10 | 10  15 | 15  20 |

**Учебные нормативы для учащихся 10 классов.**

Раздел: «Баскетбол».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Челночный бег  3х10, 10х10 | Ю  Д | 30,0  9,7 | 28,0  8,7 | 27,0  8,4 |
| 2. | Силовые | Передачи мяча  15 раз. | Ю  Д | Техника выполнения | | |
| 3. | Координационные | « Змейка» с ведением мяча 2х15(сек) | Ю  Д | 9,2  9,4 | 9,1  9,2 | 8,8  9,0 |
| 4. | Координационные | Бросок в движении,10 бросков  (количество попаданий) | Ю  Д | 6  5 | 7  6 | 8  7 |
| 5 | Координационные | Штрафной бросок. (количество попаданий) | Ю  Д | 4  3 | 5  5 | 7  6 |

**Учебные нормативы для учащихся 10 классов.**

Раздел: «Волейбол».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Передачи 15 раз. | Ю  Д | Техника выполнения. | | |
| 2. | Координационные | Передачи в парах 15раз. | Ю  Д | Техника выполнения. | | |
| 3. | Координационные | Подача верхняя. | Ю  Д | 5  4 | 6  5 | 7  6 |
| 4. | Координационные | Учебная игра. | Ю  Д | Тактическая подготовка. | | |
|  | | | | | | |

**Учебные нормативы для учащихся 10классов.**

Раздел: «Гимнастика».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | | | |
| нижний. | | средний | | высокий |
| 1. | Гибкость | Акобатическая комбинация.№1 | Ю  Д | Техника выполнения. | | | | |
| 2. | Гибкость | Акробатическая комбинация№2 | Ю  Д | Техника выполнения. | | | | |
| 3. | Быстрота | Комбинация со скакалкой. | Ю  Д | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Координация | Прыжки на скакалке (1мин) | Ю  Д | 80  100 | 100  120 | | 120  150 | |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | Ю  Д | 6  7 | 12  14 | | 18  20 | |

**Учебные нормативы для учащихся 10классов.**

Раздел: «Лыжная подготовка».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | | | |
| нижний. | | средний | | высокий |
| 1. | Координационные | Переход с одного хода на другой. | Ю  Д | Техника выполнения. | | | | |
| 2. | Быстрота | Лыжная гонка на 1км. (мин) | Ю  Д | 7 | 6 | | 5,30 | |
| 3. | Выносливость | Лыжная гонка на 2км.(мин) | Ю  Д | 12,30  13,30 | 11  12,30 | | 10  12 | |
| 4. | Выносливость | Лыжная гонка на 3км.(мин) | Ю  Д | 18  21 | 16,30  20 | | 15,30  19,30 | |
| 5. | Выносливость | Лыжная гонка на 5км.(мин) | Ю | 31 | 29 | | 27 | |

**Учебные нормативы для учащихся 11 классов.**

Раздел: «Легкая атлетика».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | 100м. (с) | Ю  Д | 14,3  17,00 | 13,7  16,5 | 13,1  16,00 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места. (см.) | Ю  Д | 195  180 | 205  195 | 240  200 |
| 3. | Выносливость | Кросс 3000м.  2000м. | Ю  Д | 16,3  13,0 | 15,0  11,10 | 13,0  10,30 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | Ю  Д | 1000  900 | 1300  1200 | 1400  1300 |
|  | |  | | | | |
|
|

**Учебные нормативы для учащихся 11класса.**

Общая физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Силовые | Подтягивание на верхней перекладине. | Ю  Д | 7  6 | 10  15 | 12  18 |
| 2. | Силовые | Подъем корпуса из положения, лежа на спине.(30сек) | Ю  Д | 20  18 | 25  22 | 30  27 |
| 3. | Силовые | Отжимание, лежа в упоре. | Ю  Д | 20  15 | 30  20 | 35  25 |
| 4. | Силовые | Вис на перекладине поднимание ног (уголок). | Ю  Д | 5  10 | 10  15 | 15  20 |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Баскетбол».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Челночный бег  3х10, 10х10 | Ю  Д | 30,0  9,7 | 28,0  8,7 | 27,0  8,4 |
| 2. | Силовые | Передачи мяча  20 раз. | Ю  Д | Техника выполнения | | |
| 3. | Координационные | «Змейка» с ведением мяча 2х15(сек) | Ю  Д | 9,2  9,4 | 9,1  9,2 | 8,8  9,0 |
| 4. | Координационные | Бросок в движении,10 бросков  (количество попаданий) | Ю  Д | 6  6 | 8  7 | 9  8 |
| 5. | Координационные | Штрафной бросок (количество попаданий) | Ю  Д | 5  4 | 6  6 | 8  7 |
| 6. | Ловкости | Учебная игра. | Умение применять изученные элементы в игре. | | | |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Волейбол».

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Передачи 20 раз | Ю  Д | Техника выполнения. | | |
| 2. | Координационные | Передачи в парах 20раз. | Ю  Д | Техника выполнения. | | |
| 3. | Координационные | Подача верхняя. | Ю  Д | 5  4 | 7  6 | 9  8 |
| 4. | Координационные | Учебная игра. | Ю  Д | Умение применять изученные элементы в игре. | | |
|  | | | | | | |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Лыжная подготовка»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | | | |
| нижний. | | средний | | высокий |
| 1. | Координационные | Переход с одного хода на другой. | Ю  Д | Техника выполнения. | | | | |
| 2. | Быстрота | Лыжная гонка на 1км. (мин) | Ю  Д | 6,30 | 6 | | 5,30 | |
| 3. | Выносливость | Лыжная гонка на 2км. (мин) | Ю  Д | 12  13 | 11  12 | | 10  11 | |
| 4. | Выносливость | Лыжная гонка на 3км. (мин) | Ю  Д | 17  20 | 16  19 | | 15  18,30 | |
| 5. | Выносливость | Лыжная гонка на 5км. (мин) | Ю | 29 | 27 | | 25 | |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Гимнастика».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физического  развития. | | | | |
| нижний. | | средний | | высокий |
| 1. | Гибкость | Акробатическая комбинация. №1 | Ю  Д | Техника выполнения. | | | | |
| 2. | Гибкость | Акробатическая комбинация№2 | Ю  Д | Техника выполнения. | | | | |
| 3. | Быстрота | Комбинация со скакалкой. | Ю  Д | Техника выполнения | | | | |
| 4. | Координационные | Прохождение полосы препятствий | Ю  Д |  |  | |  | |
| 5. | Силовые | Удержание тела в висе на перекладине. | Д |  |  | |  | |
| 6. | Гибкость | Наклоны вперед из положения, сидя (см) | Ю  Д | 6  7 | 12  14 | | 18  20 | |
| 7. | Координационные | Прыжки со скакалкой  (раз/мин) | Ю  Д | 80  100 | 100  120 | | 120  150 | |

**Динамика показателей**

**физической подготовленности учащихся за**

**2010- 2011 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы. | Уровни | | | | | |
| низкий | | средний | | высокий | |
| 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем |
| Бег 100м. | 8,5% | 2,1% | 12,7% | 19,7% | 12,3% | 17,8% |
| Подтягивание на перекладине | 2% | 2% | 4% | 1% | 26,6% | 40% |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 5,2% | 10% | 31,5% | 2% | 26% | 63% |
| Прыжки в длину с места | 15,7% | 10,5% | 36,8% | 21% | 21% | 47,3% |

**Динамика показателей физической подготовленности учащихся за**

**2011-2012 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы. | Уровни | | | | | |
| низкий | | средний | | высокий | |
| 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем |
| Бег 100м. | 14,8% | 14,8% | 17% | 23,8% | 19% | 29,7% |
| Подтягивание на перекладине | 17% | 8,5% | 10,6% | 21% | 29,7% | 35% |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12,7% | 4,2% | 8,5% | 15% | 42,5% | 48,9% |
| Прыжки в длину с места | 2% | 2% | 38,2% | 25,5% | 34% | 38,2% |

**Динамика физической подготовленности учащихся за**

**2012- 2013 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы. | Уровни | | | | | |
| низкий | | средний | | высокий | |
| I сем. | II сем. | I сем. | II сем. | I сем. | II сем |
| Бег 100м. | 4,1% | 8,3% | 12,5% | 25 % | 33,3% | 33,3% |
| Подтягивание на перекладине | 11% | 5,5% | 5,5% | 22,2% | 22,2% | 27,7% |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20,8% | 0 | 25% | 16,6% | 16,6% | 50% |
| Прыжки в длину с места | 8,3% | 12,5% | 25% | 25% | 29% | 58,3% |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 0 | 0 | 8,3 | 12,5% | 58% | 50% |

**Динамика физической подготовленности учащихся за**

**2013-2014 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы. | Уровни | | | | | |
| низкий | | средний | | высокий | |
| 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем |
| Бег 100м. | 25.% | 33,3% | 12,5 | 20% | 20,8% | 29% |
| Подтягивание на перекладине | 20,8% | 8,3% | 45,8% | 50,5 | 25% | 12,5% |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 16,6% | 8,3% | 29% | 20,8% | 41% | 50% |
| Прыжки в длину с места | 16,6% | 29% | 25,% | 41,6% | 37,5% | 37,5% |
| Поднимание туловища из положения лежа  ( 30 сек) | 0 | 0 | 12,5% | 8,3% | 70,8% | 87,9% |

**Динамика физической подготовленности учащихся за**

**2014 -2015 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные нормативы. | Уровни | | | | | |
| низкий | | средний | | высокий | |
| 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем. | 1сем. | 2сем |
| Бег 100м. | 25.% | 33,3% | 12,5 | 20% | 20,8% | 29% |
| Подтягивание на перекладине | 20,8% | 8,3% | 45,8% | 50,5 | 25% | 12,5% |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 16,6% | 8,3% | 29% | 20,8% | 41% | 50% |
| Прыжки в длину с места | 16,6% | 29% | 25,% | 41,6% | 37,5% | 37,5% |
| Поднимание туловища из положения лежа  ( 30 сек) | 0 | 0 | 12,5% | 8,3% | 70,8% | 87,9% |

**Показатели физического здоровья обучающихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный год | Количество | Основная группа | Подготов.  группа | специальная  мед.группа | освобождены |
| 2012-2013 | 134 | 39 | 78 | 15 | 2 |
| 2013-2014 | 147 | 49 | 85 | 11 | 2 |
| 2014-2015 | 129 | 85 | 34 | 9 | 1 |
| 2015 -2016 | 134 | 87 | 40 | 6 | 1 |

**Показатели заболевания**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| заболевания | 2013-2014 | 2014-2015 | 2015-2016 |
| Сердечно-сосудистые | 8 | 10 |  |
| ЦНС | 4 | 2 |  |
| Эндокринной системы | 1 | 0 |  |
| Органов дыхания | 40 | 55 |  |
| Органов зрения | 84 | 79 |  |
| Органов пищеварения | 36 | 45 |  |
| ЛОР | 23 | 9 |  |
| Аллергические заболевания | 15 | 19 |  |

**Занятость в кружках и секциях дополнительного образования лицея и города**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление дополнительного образования | 2013-2014 учебный год | 2014-2015 учебный год | 2015-2016 учебный год |
| Всего учащихся | 147 | 129 | 134 |
| В лицее |  |  |  |
| Хореографическая студия | 16 | 21 | 17 |
| Вокальная студия | 15 | 18 | 14 |
| Спортивные секции |  |  |  |
| баскетбол | 21 | 19 | 21 |
| волейбол | 22 | 25 | 18 |
| футбол | 16 | 28 | 22 |
| настольный теннис | 9 | 16 | 12 |
| шахматы | 9 | 14 | 11 |
| В городе |  |  |  |
| Центр развития теннисного спорта | 1 | - | - |
| Лыжные гонки (Детская юношеская школа олимпийского резерва) | 1 | 1 | 2 |
| Плавание (Югорский колледж олимпийского резерва) | 4 | 7 | 4 |
| Волейбол (Югорский колледж олимпийского резерва) | 3 | 12 | 2 |
| Хоккей (Арена-Югра) | - | - | 1 |
| Конный клуб «Мустанг» | - | - | 1 |
| Боевые искусства ЦСП «Дружба» | - | - | 3 |

**Оформление результатов тестирования**

1. Результаты каждого тестирования заносятся в протокол. Каждый ученик может сравнить уровень своей подготовки за два года.
2. На основание анализа об уровне физической подготовленности учащиеся, учитель физической культуры вносит коррективы в организацию учебной работы в каждой группе. Учащиеся получают индивидуальные рекомендации по организации двигательного режима.
3. Во время изучения видов программного материала (баскетбола, волейбола, мини-футбола и т.д.) проводятся контрольные упражнения, которые позволяют определить уровень овладения двигательными действиями, так же проводится опрос теоретических знаний.
4. В конце учебного года проводятся повторные тестовые упражнения, одно из тестовых упражнений ученик может заменить любым другим заданием. Итоговые данные учитель анализирует и оценивает свою работу и работу каждого ученика.