**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 физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | 100м. (с) | ЮД | 14,617,8 | 14,0017,0 | 13,816,5 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места. (см.) | Ю Д  | 190180 | 200190 | 220200 |
| 3. | Выносливость | Кросс 3000м. 2000м.  | Ю Д  | 16,313,0 | 15,011,40 | 13,010,10 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | Ю Д  | 1000800 | 13001100 | 14001200 |
|  |
|  |

**Учебные нормативы для учащихся 10классов.**

Общая физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Силовые  | Подтягивание на верхней перекладине. | Ю Д  | 76 | 915 | 1118 |
| 2. | Силовые | Подъем корпуса из положения лежа на спине.(30 сек) | Ю Д  | 2018 | 2521 | 3026 |
| 3. | Силовые  | Отжимание лежа в упоре. | Ю Д  | 2015 | 3020 | 3525 |
| 4. | Силовые  | Вис на перекладине поднимание ног (уголок). | Ю Д  | 510 | 1015 | 1520 |

**Учебные нормативы для учащихся 10 классов.**

Раздел: «Баскетбол».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Челночный бег3х10, 10х10 | Ю Д  | 30,09,7 | 28,08,7 | 27,08,4 |
| 2. | Силовые | Передачи мяча15 раз. | Ю Д  | Техника выполнения |
| 3. | Координационные | « Змейка» с ведением мяча 2х15(сек) | Ю Д  | 9,29,4 | 9,19,2 | 8,89,0 |
| 4. | Координационные  | Бросок в движении,10 бросков(количество попаданий) | Ю Д  | 65 | 76 | 87 |
| 5 | Координационные | Штрафной бросок. (количество попаданий) | Ю Д  | 43 | 55 | 76 |

**Учебные нормативы для учащихся 10 классов.**

Раздел: «Волейбол».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| 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  | 54 | 65 | 76 |
| 4. | Координационные  | Учебная игра. | Ю Д  | Тактическая подготовка. |
|  |

**Учебные нормативы для учащихся 10классов.**

Раздел: «Гимнастика».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| 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  | 80100 | 100120 | 120150 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | Ю Д  | 67 | 1214 | 1820 |

**Учебные нормативы для учащихся 10классов.**

Раздел: «Лыжная подготовка».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| 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  | 12,3013,30 | 1112,30 | 1012 |
| 4. | Выносливость | Лыжная гонка на 3км.(мин) | Ю Д  | 1821 | 16,3020 | 15,3019,30 |
| 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 физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Скоростные | 100м. (с) | ЮД | 14,317,00 | 13,716,5 | 13,116,00 |
| 2. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места. (см.) | ЮД | 195180 | 205195 | 240200 |
| 3. | Выносливость | Кросс 3000м.2000м. | ЮД | 16,313,0 | 15,011,10 | 13,010,30 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег (м) | ЮД | 1000900 | 13001200 | 14001300 |
|  |  |
|
|

**Учебные нормативы для учащихся 11класса.**

Общая физическая подготовка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Силовые | Подтягивание на верхней перекладине. | ЮД | 76 | 1015 | 1218 |
| 2. | Силовые | Подъем корпуса из положения, лежа на спине.(30сек) | ЮД | 2018 | 2522 | 3027 |
| 3. | Силовые | Отжимание, лежа в упоре. | ЮД | 2015 | 3020 | 3525 |
| 4. | Силовые | Вис на перекладине поднимание ног (уголок). | ЮД | 510 | 1015 | 1520 |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Баскетбол».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Челночный бег3х10, 10х10 | ЮД | 30,09,7 | 28,08,7 | 27,08,4 |
| 2. | Силовые | Передачи мяча20 раз. | ЮД | Техника выполнения |
| 3. | Координационные | «Змейка» с ведением мяча 2х15(сек) | ЮД | 9,29,4 | 9,19,2 | 8,89,0 |
| 4. | Координационные | Бросок в движении,10 бросков(количество попаданий) | ЮД | 66 | 87 | 98 |
| 5. | Координационные | Штрафной бросок (количество попаданий) | ЮД | 54 | 66 | 87 |
| 6. | Ловкости | Учебная игра. | Умение применять изученные элементы в игре. |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Волейбол».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Передачи 20 раз | ЮД | Техника выполнения. |
| 2. | Координационные | Передачи в парах 20раз. | ЮД | Техника выполнения. |
| 3. | Координационные | Подача верхняя. | ЮД | 54 | 76 | 98 |
| 4. | Координационные | Учебная игра. | ЮД | Умение применять изученные элементы в игре. |
|  |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Лыжная подготовка»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Координационные | Переход с одного хода на другой. | ЮД | Техника выполнения. |
| 2. | Быстрота | Лыжная гонка на 1км. (мин) | ЮД | 6,30 | 6 | 5,30 |
| 3. | Выносливость | Лыжная гонка на 2км. (мин) | ЮД | 1213 | 1112 | 1011 |
| 4. | Выносливость | Лыжная гонка на 3км. (мин) | ЮД | 1720 | 1619 | 1518,30 |
| 5. | Выносливость | Лыжная гонка на 5км. (мин) | Ю | 29 | 27 | 25 |

**Учебные нормативы для учащихся 11классов.**

Раздел: «Гимнастика».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности. | Контрольные нормативы. | пол | Уровень физическогоразвития. |
| нижний. | средний | высокий |
| 1. | Гибкость | Акробатическая комбинация. №1 | ЮД | Техника выполнения. |
| 2. | Гибкость | Акробатическая комбинация№2 | ЮД | Техника выполнения. |
| 3. | Быстрота | Комбинация со скакалкой. | ЮД | Техника выполнения |
| 4. | Координационные | Прохождение полосы препятствий | ЮД |  |  |  |
| 5. | Силовые | Удержание тела в висе на перекладине. | Д |  |  |  |
| 6. | Гибкость | Наклоны вперед из положения, сидя (см) | ЮД | 67 | 1214 | 1820 |
| 7. | Координационные | Прыжки со скакалкой(раз/мин) | ЮД | 80100 | 100120 | 120150 |

**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  | специальнаямед.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.