

Мониторинг физического развития и здоровья обучающихся 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	14,6	14,00	13,8
			Д	17,8	17,0	16,5
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места. (см.)	Ю	190	200	220
			Д	180	190	200
3.	Выносливость	Кросс 3000м. 2000м.	Ю	16,3	15,0	13,0
			Д	13,0	11,40	10,10
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	Ю	1000	1300	1400
			Д	800	1100	1200

Учебные нормативы для учащихся 10 классов.

Общая физическая подготовка.

№	Физические способности.	Контрольные нормативы.	пол	Уровень физического развития.		
				нижний.	средний	высокий
1.	Силовые	Подтягивание на верхней перекладине.	Ю	7	9	11
			Д	6	15	18
2.	Силовые	Подъем корпуса из положения лежа на спине.(30 сек)	Ю	20	25	30
			Д	18	21	26
3.	Силовые	Отжимание лежа в упоре.	Ю	20	30	35
			Д	15	20	25
4.	Силовые	Вис на перекладине поднимание ног (уголок).	Ю	5	10	15
			Д	10	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 3x10, 10x10	Ю	30,0	28,0	27,0
			Д	9,7	8,7	8,4
2.	Силовые	Передачи мяча 15 раз.	Ю Д	Техника выполнения		
3.	Координационные	« Змейка» с ведением мяча 2x15(сек)	Ю	9,2	9,1	8,8
			Д	9,4	9,2	9,0
4.	Координационные	Бросок в движении,10 бросков (количество попаданий)	Ю	6	7	8
			Д	5	6	7
5	Координационные	Штрафной бросок. (количество попаданий)	Ю	4	5	7
			Д	3	5	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	Техника выполнения.		

			Д			
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	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.	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	195	205	240
			Д	180	195	200
3.	Выносливость	Кросс 3000м. 2000м.	Ю	16,3	15,0	13,0
			Д	13,0	11,10	10,30
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	Ю	1000	1300	1400
			Д	900	1200	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	7	10	12
			Д	6	15	18
2.	Силовые	Подъем корпуса из положения, лежа на спине.(30сек)	Ю	20	25	30
			Д	18	22	27
3.	Силовые	Отжимание, лежа в упоре.	Ю	20	30	35
			Д	15	20	25
4.	Силовые	Вис на перекладине поднимание ног (уголок).	Ю	5	10	15
			Д	10	15	20

Учебные нормативы для учащихся 11классов.

Раздел: «Баскетбол».

№	Физические способности.	Контрольные нормативы.	пол	Уровень физического развития.		
				нижний.	средний	высокий
1.	Координационные	Челночный бег 3x10, 10x10	Ю	30,0	28,0	27,0
			Д	9,7	8,7	8,4
2.	Силовые	Передачи мяча 20 раз.	Ю Д	Техника выполнения		
3.	Координационные	«Змейка» с ведением мяча 2x15(сек)	Ю	9,2	9,1	8,8
			Д	9,4	9,2	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 11 классов.

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 20 раз.	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 11 классов.

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 1 км. (мин)	Ю Д	6,30	6	5,30
3.	Выносливость	Лыжная гонка на 2 км. (мин)	Ю Д	12 13	11 12	10 11
4.	Выносливость	Лыжная гонка на 3 км. (мин)	Ю Д	17 20	16 19	15 18,30
5.	Выносливость	Лыжная гонка на 5 км. (мин)	Ю	29	27	25

Учебные нормативы для учащихся 11 классов.

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 вися 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
2016-- 2017 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
2017-2018 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
2018- 2019 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
2019-2020 учебный год**

Контрольные нормативы.	Уровни					
	низкий		средний		высокий	
	I сем.	2 сем.	I сем.	2 сем.	I сем.	2 сем.
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
2016-2017	134	39	78	15	2
2017-2018	149	49	87	11	2
2018-2019	148	85	34	9	1
2019 -2020	151	104	40	6	1

Занятость в кружках и секциях дополнительного образования лицея и города

Направление дополнительного образования	2017-2018 учебный год	2018-2019 учебный год	2019-2020 учебный год
Всего учащихся	149	148	151
В лицее			
Спортивные секции			
баскетбол	15	18	18
волейбол	19	20	15
Мини-футбол	28	18	15
настольный теннис	12	18	24
шахматы	11	11	28
В городе			
Центр развития теннисного спорта	1	-	-
Тренажерный зал ((Югорский колледж олимпийского резерва))	12	23	-
Льжжные гонки (Детская юношеская школа олимпийского резерва)	2	2	-
Плавание (Югорский колледж олимпийского резерва)	7	4	2
Хоккей (Арена-Югра)	1	1	1
Конный клуб «Мустанг»	1	-	1
Боевые искусства ЦСП «Дружба»	3	2	-

Оформление результатов тестирования

1. Результаты каждого тестирования заносятся в протокол. Каждый ученик может сравнить уровень своей подготовки за два года.
2. На основании 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.

