

**Мониторинг результатов освоения программ по реализацию регионального проекта «Школа – центр физической культуры и здорового образа жизни»  
на конец 2017 -2018 учебный год, начало 2018-2019 учебного года**

**Цель:**

«Укрепление здоровья и физическое совершенствование учащихся на основе систематически организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий для детей, учителей, родителей»

**Задачи:**

- 1) организация постоянно действующих спортивных секций и группы общей физической подготовки для учащихся; -проведение внутриклассных и внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч с другими школами;
- 2) проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- 3) расширение и укрепление материально-спортивной базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт и изготовление простейшего спортивного инвентаря);
- 4) формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные, городские и областные соревнования), в том числе школьные этапы Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

**Таблица отслеживания результатов по волейболу**

№	руководитель	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Лобачёв В.В.	Передачи мяча сверху и снизу от стены	Передачи мяча в прыжке сверху	Передачи мяча с последующим разворотом и падением
		Подачи мяча с низу из 10	Подачи мяча сверху	Подачи мяча сверху в прыжке
		Нападающий удар с собственного подбрасывания из 5 раз	Нападающий удар по прямой и диагонали	Нападающий удар с блокированием
		Тактические действия игроков в защите	Тактические действия игроков в нападении	Тактические действия игроков в защите и нападении

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2017-2018 учебный год

		Нормативы ОФП				Нормативы СФП			
		Бег 60м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища (30 сек)	подтягивания	Передачи мяча сверху и снизу от стены	Подачи мяча с низу из 10	Нападающий удар с собственного подбрасывания	Тактические действия игроков в защите
	Положай Сергей	8.42	230	28	8	30	5	3	освоил
	Сухоруков Дима	9.10	228	30	10	30	6	2	освоил
	Набоченко Илья	9.10	230	30	6	25	4	3	освоил
	Роенко Дима	9.50	218	26	12	15	2	2	освоил
	Завадский Ваня	9.50	218	20	12	15	2	2	освоил
	Макс Паша	8.90	230	25	6	10	3	2	освоил
	Куликов Женя	9.22	200	25	8	15	3	2	освоил
	Перелётов Никита	8.80	205	26	3	30	6	4	освоил
	Шевкомудь Дима	9.50	218	26	12	15	2	2	освоил
	Царев Миша	9.10	230	30	6	25	4	3	освоил
	Кашкаров Андрей	9.10	228	30	10	30	6	2	освоил
	Дрожаников Женя	9.50	218	20	1	15	2	2	освоил

Принимая во внимание результаты тестирования по ОФП и СФП можно сделать вывод, что не все занимающиеся освоили на должном уровне подтягивания и нападающий удар.

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2018-2019 учебный год

		Нормативы ОФП				Нормативы СФП			
		Бег 60м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища (30 сек)	подтягивания	Передачи мяча сверху и снизу от стены	Подачи мяча с низу из 10	Нападающий удар с собственного подбрасывания	Тактические действия игроков в защите
	Положай Сергей	8.34	234	32	10	60	8	5	освоил
	Сухоруков Дима	9.00	232	34	14	60	7	3	освоил
	Набоченко Илья	9.00	232	32	8	50	7	4	освоил

	Роечко Дима	9.20	224	29	14	45	6	3	ОСВОИЛ
	Завадский Ваня	9.20	225	25	12	45	6	3	ОСВОИЛ
	Макс Паша	8.89	232	28	8	30	5	3	ОСВОИЛ
	Куликов Женя	9.20	206	28	9	30	6	3	ОСВОИЛ
	Перелётов Никита	8.70	215	29	4	60	8	5	ОСВОИЛ
	Шевкомудь Дима	9.10	220	29	14	60	8	5	ОСВОИЛ
	Царев Миша	8.59	232	32	8	60	6	5	ОСВОИЛ
	Кашкаров Андрей	8.56	230	32	11	60	7	5	ОСВОИЛ
	Дрожаников Женя	9.30	220	25	3	45	5	3	ОСВОИЛ

**Вывод:** Отслеживая динамику сдачи нормативов ОФП и СФП находится на хорошем уровне и динамика роста результатов соответствует показателям уровня подготовленности воспитанников, находящихся в проекте.

**Таблица отслеживания результатов по легкой атлетике**

№	руководитель	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
	Овчаренко Д.А.	Техника выполнения высокого старта	Техника выполнения низкого старта	Техника выполнения низкого старта с пробеганием дистанции
		Техника прыжка на возвышенность	Техника прыжков в длину с места	Техника прыжка в длину с разбега
		Метание мяча в цель	Метание малого мяча на дальность	Метание на результат

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2017-2018 учебный год

		Нормативы ОФП				Нормативы СФП			
		Бег 60м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища (30 сек)	Подтягивания (отжимание)	Техника выполнения высокого старта	Техника выполнения низкого старта	Техника прыжка в длину с разбега	Метание малого мяча
1	Шляева Валерия	8.34	180	32	20	Освоила	освоила частично	освоила	освоила
2	Суховершина Дарья	9.00	170	34	24	освоила	освоила	освоила	освоила частично
3	Гринченко Тимофей	9.00	200	32	40	Освоил	Освоил	освоил	освоил
4	Лищинская Дарья	9.20	170	29	19	освоила	освоила	освоил	освоила
5	Артыкбаева Алина	9.20	160	25	21	освоила	освоила частично	освоил	освоила
6	Жирова Екатерина	8.89	200	28	26	Освоила	освоила	освоил	освоила частично
7	Садыкова Валентина	9.20	180	28	20	Освоила	освоила	освоил	освоила
8	Бусоргина Анжелика	8.70	170	29	17	Освоила	освоила	освоил	освоила
9	Киролович Нина	9.10	200	29	50	Освоила	освоила частично	освоил	освоила частично
10	Шевченко Илья	8.59	180	32	6	Освоила	освоила	освоил	освоила
11	Спатарь Руслан	8.56	180	32	7	Освоил	освоил	освоила	освоил
12	Степанова Софья	9.30	190	25	20	освоила	освоила	освоил	освоила

Принимая во внимание результаты тестирования по ОФП и СФП можно сделать вывод, что не все занимающиеся освоили на должном уровне технику низкого старта и метания.

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2018-2019 учебный год

		Нормативы ОФП				Нормативы СФП			
		Бег 60м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища (30 сек)	Подтягивания (отжимание)	Техника выполнения высокого старта	Техника выполнения низкого старта	Техника прыжка в длину с разбега	Метание малого мяча
1	Шляева Валерия	8.20	180	32	20	Освоила	освоила	освоила	освоила
2	Суховершина Дарья	8.90	176	34	24	освоила	освоила	освоила	освоила

3	Гринченко Тимофей	8.70	200	32	40	Освоил	Освоил	освоил	освоил
4	Лищинская Дарья	9.20	175	29	19	освоила	освоила	освоил	освоила
5	Артъкбаева Алина	9.20	165	26	21	освоила	освоила	освоил	освоила
6	Жирова Екатерина	8.80	210	30	26	Освоила	освоила	освоил	освоила
7	Садыкова Валентина	9.00	180	28	20	Освоила	освоила	освоил	освоила
8	Бусоргина Анжелика	8.70	180	29	17	Освоила	освоила	освоил	освоила
9	Киролович Нина	8.69	210	30	50	Освоила	освоила	освоил	освоила
10	Шевченко Илья	8.49	180	32	6	Освоила	освоила	освоил	освоила
11	Спатарь Руслан	8.54	180	32	7	Освоил	освоил	освоила	освоил
12	Степанова Софья	9.20	190	25	20	освоила	освоила	освоил	освоила

**Вывод:** Отслеживая динамику сдачи нормативов ОФП и СФП находится на хорошем уровне и динамика роста результатов соответствует показателям уровня подготовленности воспитанников, находящихся в проекте.

#### Таблица отслеживания результатов по акробатике

Виды контроля	1-ый год обучения	2-ой год обучения	3-ий год обучения
Перекаты вперед и назад, кувырки вперед и назад, в сторону	Выполнение перекатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений	Выполнение кувырка назад отдельно и слитно	Длинный кувырок прыжком с разбега на дорожке из матов
Мост	Выполнение мостика из положения, стоя у гимнастической стенке (при выполнении руки ставить как можно ближе к ногам, голова запрокинута на спину)	Выполнение мостика из положения, стоя без страховки. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	Выполнение мостика, из положения, стоя без страховки; выполнение мостиков в двойках и тройках.

Стойка на лопатках; стойка на голове; стока на руках	Пережат назад с выходом в стоку на лопатках.  Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой.	Кувырок назад и пережат назад в стойку на лопатках по наклонной плоскости.  Стойка на голове без страховки, стойка на руках махом одной и толчком другой у стены (держать 1-3 секунду).	Стойка на лопатках без опоры на руки. Стойка на голове силой. Стойка на руках с поддержкой и самостоятельно(держать 1- 3 секунды)
Шпагаты и «полушпагаты».  Перевероты строну «колесо»	Выполнение «полушпагата» в несложной связке.	Шпагат на любую ногу. Переверот в сторону с проводкой по движению по наклонной плоскости.	Выполнение шпагатов и «полушпагатов» в любых акробатических связках. переверот в сторону на матах самостоятельно.  Выполнение перекидок.

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2017-2018 учебный год

№	Ф.И. занимающегося	Нормативы ОФП				Нормативы СФП			
		Бег 60м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища (30 сек)	Отжимание	Выполнение пережатов в группировке и знать основы техники изучаемых упражнений	Выполнение мостика из положения, стоя у гимнастической стенке (при выполнении руки ставить как можно ближе к ногам, голова запрокинута на спину)	Пережат назад с выходом в стоку на лопатках. Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой.	Выполнение «полушпагата» в несложной связке.
1	Саганай Сандугаш	11,4	140	22	10	освоила	освоила	освоила	освоила
2	Ремхе Маргарита	11,4	140	18	5	освоила	освоила	Освоила частично	освоила
3	Гребенник Софья	10,9	160	22	12	освоила	освоила	освоила	освоила
4	Ширина Анна	11,1	150	20	11	освоила	освоила	освоила	освоила

5	Мадоян Ашхен	11,3	145	15	14	освоила	освоила	освоила	освоила
6	Сополева Злата	10,9	150	20	12	освоила	освоила	освоила	освоила
7	Макаркина Софья	11,2	145	18	9	освоила	освоила	Освоила частично	освоила
8	Козлова Настя	11,3	140	19	6	освоила	освоила	освоила	освоила
9	Волкова Юлия	11,1	137	18	10	освоила	освоила	Освоила частично	освоила
10	Киба Анастасия	11,0	140	20	7	освоила	освоила	освоила	освоила

Проводя тестирование среди занимающихся можно сделать вывод, что несколько человек частично освоили гимнастический элемент (Стойка на голове возле стены, стока на руках со страховкой), это говорит о недостаточной физической подготовке занимающихся.

Рекомендовано: Обратить внимание на развитие мышц шейного отдела и координации.

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2018-2019 учебный год

№	Ф.И. занимающегося	Нормативы ОФП				Нормативы СФП			
		Бег 60м	Прыжок в длину с места	Подъем туловища (30 сек)	Отжимание	Выполнение кувырка назад отдельно и слитно	Выполнение мостика из положения, стоя без страховки. Мост и поворот в упор стоя на одно колено.	Кувырок назад и перекат назад в стойку на лопатках по наклонной плоскости. Стойка на голове без страховки, стойка на руках махом одной и толчком другой у стены (держат 1-3 секунду).	Шпагат на любую ногу. Переворот в сторону с проводкой по движению по наклонной
1	Саганай Сандугаш	11,0	145	23	10	Освоила частично	освоила	освоила	освоила
2	Ремхе Маргарита	11,2	147	20	9	освоила	освоила	Освоила	Освоила частично
3	Гребенник Софья	10,8	166	25	12	освоила	освоила	освоила	освоила
4	Шилина Анна	11,0	152	22	11	освоила	освоила	освоила	освоила
5	Мадоян Ашхен	10,8	148	20	14	освоила	освоила	освоила	освоила
6	Сополева Злата	10,9	150	20	15	освоила	освоила	освоила	освоила
7	Макаркина Софья	11,1	150	18	10	освоила	освоила	Освоила частично	Освоила частично

8	Козлова Настя	11,1	145	19	9	Освоила частично	освоила	освоила	освоила
9	Волкова Юлия	10,9	140	20	10	освоила	освоила	Освоила	освоила
10	Киба Анастасия	11,0	140	20	8	освоила	освоила	освоила	освоила

#### Оценка и самооценка гибкости

Виды упражнений	«5»	«4»	«3»
Махи ногами вперёд, в стороны и назад, не сгибая коленей	Выше плеч	До груди	До горизонтального положения
Наклоны вперёд, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Касание грудью бёдер (а сидя ноги врозь – пола) без особых напряжений при касании руками	С явным напряжением или расстоянием от груди до бёдер 0,5см	При расстоянии до бёдер 6-10см
Мосты из положения, лёжа на спине	До полного выпрямления коленей доведения рук до вертикального положения	Небольшое сгибание коленей. Плечи уведены вперёд	Значительное сгибание ног и неполное разгибание рук
Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков	Касания бёдрами пола с выпрямленными ногами	Лёгкое сгибание ног и слабое касание (3-5см)	Значительное сгибание ног и расстояние от бёдер до пола 6-10см

Таблица оценки гибкости занимающихся за 2017-2018 учебный год

№	Ф.И. занимающегося	Махи ногами вперёд, в стороны и назад, не сгибая коленей	Наклоны вперёд, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Мосты из положения, лёжа на спине	Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков
1	Саганай Сандугаш	4	4	4	3
2	Ремхе Маргарита	3	3	3	3
3	Гребенник Софья	4	4	3	3
4	Шилина Анна	4	3	3	3
5	Мадоян Ашхен	4	3	3	3
6	Сополева Злата	3	3	3	3
7	Макаркина Софья	4	4	3	3



8	Козлова Настя	4	4	3	3
9	Волкова Юлия	4	3	3	3
10	Киба Анастасия	4	4	3	3

Таблица оценки гибкости занимающихся за 2017-2018 учебный год

№	Ф.И. занимающегося	Махи ногами вперед, в стороны и назад, не сгибая коленей	Наклоны вперед, не сгибая коленей, сидя, стоя и сидя ноги широко врозь	Мосты из положения, лёжа на спине	Шпагаты правой, левой, прямой (для девочек), по выбору для мальчиков
1	Саганай Сандугаш	4	4	4	4
2	Ремхе Маргарита	4	3	3	3
3	Гребенник Софья	4	4	4	3
4	Шилина Анна	4	4	3	3
5	Мадоян Ашхен	4	4	4	3
6	Сополева Злата	4	3	3	3
7	Макаркина Софья	4	4	3	3
8	Козлова Настя	4	4	4	3
9	Волкова Юлия	4	3	3	4
10	Киба Анастасия	4	4	3	3

Выводы: Принимая во внимание результаты тестирования считаю, что в 2017-2018 учебном году и в первой половине 2018-2019 учебного года задача выполнена частично, так как школьная материальная база не соответствует предъявляемым требованиям (отсутствует некоторое гимнастическое оборудование).

Предложение: Необходимо расширить и укрепить материальную базу.

**Таблица отслеживания результатов по плаванию**

Виды контроля	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
Плавание Кроль на груди	Без учета времени 25м.	Без учета времени 50м.	С учетом времени 50м.
Плавание	Без учета времени 25м	Без учета времени 50м.	С учетом времени 50м.

кроль на спине			
Плавание брассом	Без учета времени 25м.	Без учета времени 50м.	С учетом времени 50м.
Плавание баттерфляй	Без учета времени 25м	Без учета времени 50м.	С учетом времени 50м.

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2017-2018 учебный год

№	Ф.И занимающегося	ОФП				СФП				
		Челночный бег 3X10 м.	Прыжки в длину с места	Бросок набивного мяча 1кг,м.	Наклон вперед	Выкрут прямых рук вперед - назад	Длина скольжения М.	Выкрут прямых рук	Выполнение стартов	Проплывание 100м. избранным видом
1.	Анушенко Иван	10,4	173	3,4	+4	+	9	+	+	+
2.	Бельман Вероника	10,8	169	3,4	+9	+	5	+	+	+
3.	Беспятов Александр	9,9	190	3,1	+6	+	12	+	+	+
4.	Божок Алина	10,4	169	2,9	+8	+	5	+	+	+
5.	Буч Влад	10,1	173	3,0	+4	+	6	+	+	+
6.	Кайгородцев Кирилл	10,9	162	2,8	+3	+	7	+	+	+
7.	Когадей Александра	10,5	168	2,9	+7	+	5	+	+	+
8.	Кравченко Леонид	10,4	175	2,7	+4	+	6	+	+	+
9.	Нольфин Георгий	10,7	150	2,5	+2	+	4	+	+	+
10.	Орищенко Ксения	10,8	156	2,9	+8	+	4	+	+	+
11.	Панова Вера	10,2	169	3,0	+8	+	6	+	+	+
12.	Попов Матвей	9,8	210	3,4	+7	+	9	+	+	+
13.	Ступа Кирилл	10,3	169	3,1	+1	+	8	+	+	+
14.	Филатов Артем	10,4	161	3,1	+1	+	4	+	+	+
15.	Хорев Павел	10,5	172	3,0	+1	+	8	+	+	+

Проводя тестирование среди занимающихся можно сделать вывод, что несколько человек частично освоили проплывание по дистанции данным видом.

Тестирование занимающихся по ОФП и СФП за 2018-2019 учебный год

№	Ф.И занимающегося	ОФП				СФП				
		Челночный бег 3X10 м.	Прыжки в длину с места	Бросок набивного мяча 1кг,м.	Наклон вперед	Выкрут прямых рук вперед - назад	Длинна скольжения М.	Выкрут прямых рук	Выполнение стартов	Проплывание 100м. избранным видом
1.	Анушенко Иван	9,9	178	3,6	+4	+	9	+	+	+
2.	Бельман Вероника	10,1	175	3,4	+9	+	5	+	+	+
3.	Беспятов Александр	9,6	198	3,1	+6	+	12	+	+	+
4.	Божок Алина	10,0	176	2,9	+8	+	5	+	+	+
5.	Буч Влад	9,9	178	3,0	+4	+	6	+	+	+
6.	Кайгородцев Кирилл	10,0	169	2,8	+3	+	7	+	+	+
7.	Кодадей Александра	10,1	173	2,9	+7	+	5	+	+	+
8.	Кравченко Леонид	10,0	180	2,7	+4	+	6	+	+	+
9.	Нольфин Георгий	10,1	162	2,5	+2	+	4	+	+	+
10.	Орищенко Ксения	10,2	165	2,9	+8	+	4	+	+	+
11.	Панова Вера	9,9	173	3,0	+8	+	6	+	+	+
12.	Попов Матвей	9,6	216	3,4	+7	+	9	+	+	+
13.	Ступа Кирилл	9,9	143	3,1	+1	+	8	+	+	+
14.	Филатов Артем	10,0	165	3,1	+1	+	4	+	+	+
15.	Хорев Павел	10,0	178	3,0	+1	+	8	+	+	+

**Вывод:** Отслеживая динамику сдачи нормативов ОФП и СФП находится на хорошем уровне и динамика роста результатов соответствует показателям уровня подготовленности воспитанников, находящихся в проекте.

Анализируя итоги работы школьного клуба «Лицейст» можно увидеть стабильно-положительную динамику, это говорит о хорошей организации спортивно-массовой работы в нашем лицее.

Предложения: 1. Продолжить работу по привлечению учащихся в спортивные секции клуба «Лицейст».

2. Для приобретения игровой практики и соревновательного опыта в план спортивно-массовой работы на 2018-2020 учебные года включить участие спортивных команд лицея в товарищеских встречах по видам спорта.

3. Для участия в зональных и областных соревнованиях усилить подготовку команд клуба по видам спорта.