

ПРИНЯТО

Управляющий совет

ГБОУ ООШ пос.Гражданский

Протокол №3 от «19»августа 2023 г.

Председатель _____ Сычева Ю.В.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 100 от «20»августа 2023г.

и.о.директора ГБОУ ООШ пос.Гражданский

_____ Т.А. Уланова

Программа «Здоровье»

Пояснительная записка

Школьная программа «Здоровье» на 2023-2024 год (далее именуемая Программа) разработана в соответствии с необходимостью создания в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения.

Программа определяет содержание и основные пути развития системы по формированию здорового образа жизни учащихся, ее основных компонентов и направлена на дальнейшее формирование правильного отношения к своему здоровью, восприятие здоровья как жизненной ценности.

Программа представляет собой согласованный по срокам выполнения и исполнителям комплекс нормативных, правовых, организационных и методических мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач по формированию здорового образа жизни учащихся ГБОУ ООШ пос.Гражданский.

Реализация Программы будет способствовать улучшения физического здоровья молодого поколения, повысит способность к самодиагностике состояния здоровья и устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.

I. Актуальность проблемы и необходимость решения ее программными методами.

Развитие полноценной личности немислимо без сохранения и поддержания здоровья. Отсутствие здоровья часто лежит в основе отчуждения, ограниченной коммуникации, недостаточного самоуважения. Сохранение здоровья каждого - залог здоровья нации.

Статистические данные показывают высокую заболеваемость детского населения. Анализ показывает, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни. Это сделало необходимым введение в школе воспитательной программы «Здоровье», призванной обеспечить сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья.

Для успешной реализации воспитательной программы «Здоровье» в школе разработан план мероприятий по формированию здорового образа жизни. Это позволит систематически вести просветительскую работу, целенаправленно воспитывать установку на здоровый образ жизни, формировать понятие о здоровье, как о жизненной ценности, вести профилактику девиантного поведения, формировать социальную активность, воздействовать на сохранение и укрепление здоровья учащихся.

Данная программа призвана показать достижения физического и духовного совершенства, сделать так, чтобы спорт, здоровье, гармония и красота стала несовместимой с хамством, сквернословием, вымогательством.

II. Цели и задачи программы.

Цель: Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта для обучающихся в школе; воспитание здоровой личности через формирование здорового образа жизни.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи:**

1. Сохранение и поддержание здоровья детей.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.

3. Обучение основам здорового образа жизни.
4. Включение в образовательный процесс и постоянное использование всеми педагогами школы здоровьесберегающих технологий.
5. Мониторинг здоровья.
6. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
7. Создание условий для социально-психологической защищенности детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

III. Система программных мероприятий: основные направления реализации Программы

Перечень направлений работы:

- Мониторинг и коррекция развития учащихся.
- Организация рационального питания.
- Формирование валеологических знаний у учителей, учащихся и их родителей (беседы врача общей практики);
- Профилактика заболеваний детей и подростков.
- Предупреждение зависимого поведения (курения, алкоголизации, употребления психоактивных веществ).
- Воспитание культуры потребления медицинских услуг.
- Профилактика травматизма и основы личной безопасности.
- Совершенствование системы спортивно - оздоровительной работы.
- Мониторинг и совершенствование гигиены помещения, школьного двора, спортивных сооружений.
- Контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся

Систематически в течение года осуществляется:

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм
- формирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня, освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование здоровьесберегающих технологий урока
- разработка материалов по здоровьесберегающим технологиям и просветительской деятельности
- динамические паузы во время занятий в 1 классе
- физминутки во время уроков
- цикл классных часов по материалам «Основы здорового образа жизни»
- агитационная работа через сменные выставки плакатов и бюллетеней
- профилактические мероприятия
- мониторинг заболеваемости учащихся
- отслеживание качества и организации горячего питания
- инструктирование по ТБ учителей и школьников
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся

Взаимодействие:

В ходе реализации программы складывается сотрудничество со специалистами центра «Семья», ГУ Красноармейской ЦРБ, МУ «Культура», районным домом Молодежных организаций, районным спорткомплексом «Фрегат».

IV. Механизм реализации Программы

В основе успешной реализации программы лежат следующие основополагающие **принципы**:

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Единство физического и психического развития учащихся.
3. Наглядность.
4. Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
5. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
6. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
7. Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

На исполнительном этапе каждый специалист в своей профессиональной деятельности реализует установки, выраженные в соответствующих нормативно-программных документах федерального, регионального, местного уровня, в распоряжениях руководства. Выполняя данные установки на практике, он неизбежно сталкивается с необходимостью самостоятельно определять конкретные действия, направленные на достижения стоящих перед ним целей. Однако при этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого создана **прогнозируемая модель личности ученика**. Это физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума. Для него необходимы осознание здорового образа жизни, стойкий интерес к познавательной и двигательной активности, устойчивое стремление к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самоконтроль и личностное саморазвитие.

Ожидаемые результаты:

1. Рост уровня физического развития школьников и осознание ими приоритета здорового образа жизни.
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников

На **этапе реализации** программы сотрудники школы имеют возможность **корректирования** деятельности по здоровьесбережению с целью повышения меры ее соответствия основным установкам, назначенным функциям и нормативам, которые определены на предыдущих этапах: целеполагания и проектирования.

Заключительный этап управленческой деятельности связан с **анализом и оценением результатов** достижения целей. Оценка результатов достижения целей состоит в сравнительном соотнесении замыслов, сформулированных на этапе целеполагания, с появившимися после осуществления деятельности по здоровьесбережению изменениями в соответствии с прогнозируемой личностью ученика и ожидаемыми конечными результатами программы

Реализация данной программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью. Эта культура включает в себя: культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные возможности организма); культуру физическую (способность управлять физическими движениями); культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями) и культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях реализации программы являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

В рамках программы «Здоровье» будут решаться проблемы: такие, как грамотная организация учебного процесса (расписание уроков, перемен) и внедрение методик преподавания учебных дисциплин, основанных на здоровьесберегающих технологиях, внеурочная занятость детей, организация их досуга, дополнительного образования; создание в коллективе благоприятного климата и формирование сознательного и грамотного отношения к своему здоровью у педагогов; просветительская работа с педагогами, учащимися и их родителями, так как многие вопросы сохранения и улучшения здоровья школьников можно решить лишь объединенными усилиями школы и родителей.

Учебно-педагогический блок ставит перед собой цели:

- создание условий для комфортного ощущения ребенка в школе, для его полноценного развития, для сохранения его здоровья;
- создание условий для познания своих психических, физиологических, психологических и умственных способностей, понимания сущности здоровья, здорового образа жизни и использования этих знаний для решения проблем своего здоровья и развития;
- оказание помощи в выработке способов здорового образа жизни и обучение управлению состоянием своего психического, физического и нравственного здоровья.

Оздоровительно-воспитательный блок стремится привлекать учащихся к занятиям физической культурой и спортом, пропагандировать здоровый образ жизни, создавать условия для нормального физического развития учащихся, а также развивать органы ученического самоуправления.

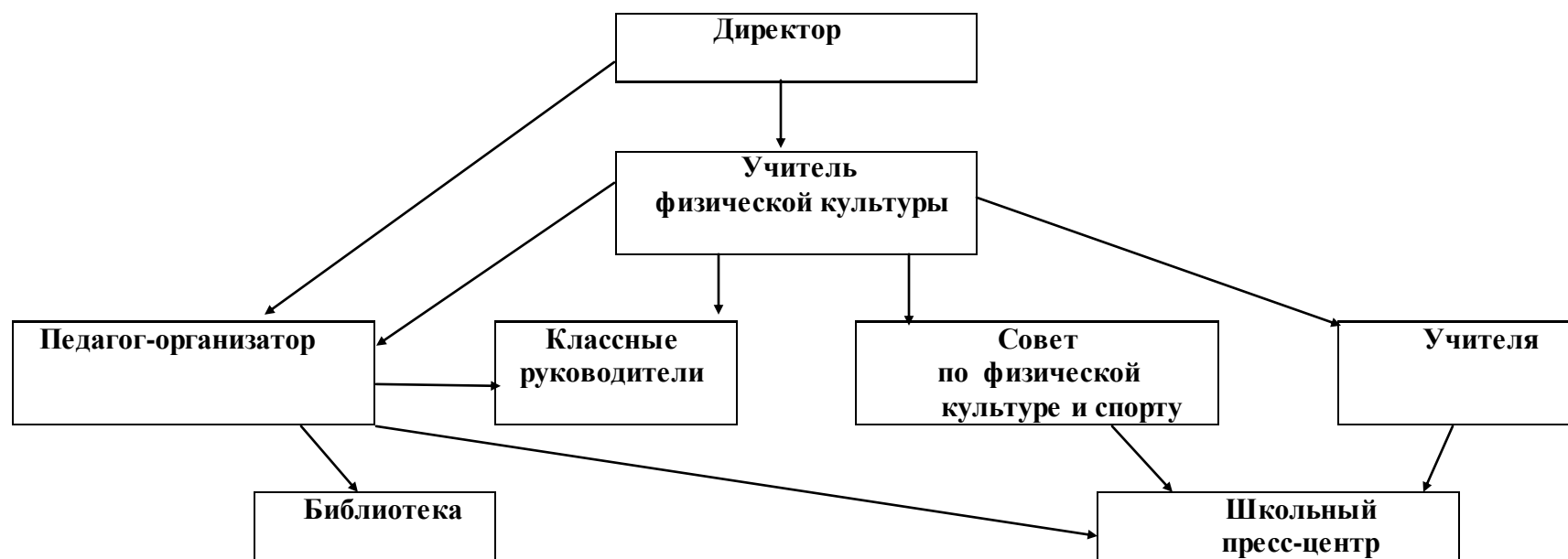
Реализуя программу «Здоровье», мы организуем нашу деятельность по двум направлениям.

Первое направление предусматривает организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с условиями, способствующими всестороннему развитию ребенка, получению им высокого уровня знаний при сохранении его здоровья. На уроках и во внеурочной работе применяются здоровьесберегающие технологии.

Второе направление включает в себя комплекс оздоровительно-воспитательной работы со всеми учащимися. С целью повышения их двигательной активности предусмотрены динамические паузы в начальной школе, физкультминутки на уроках, прогулки на свежем воздухе после окончания уроков, спортивные часы. Дети посещают спортивную секцию. В школе проводятся общеоздоровительные мероприятия, нацеленные на повышение защитных сил организма детей и подростков. Ведется строгий контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм в условиях школы. Большое внимание уделяется обеспечению рационального питания учащихся.

Третье направление включает организацию рационального питания обучающихся. Правильная организация питания является важным фактором в деятельности школы. Необходимо добиться, чтобы питание обучающихся, организованное в школьной столовой, отличалось разнообразием, придерживалось установленных норм в потребности детского организма питательных веществ. В меню должны присутствовать салаты из свежих овощей и фруктов, молочные и рыбные блюда. Выполнению данного требования частично может способствовать выращивание овощей и фруктов на пришкольном участке, сбор лекарственных растений, шиповника для приготовления оздоровительного чая.

Структура реализации программы «Здоровье»



V. Оценка эффективности реализации Программы.

Предлагаемая программа - комплексная. В ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим аспектам физического и нравственного здоровья. Она предусматривает деятельность педагогов во взаимодействии с родителями и медицинскими работниками. Важное условие осуществления программы - целенаправленная систематическая работа по ступеням: детский сад, начальные, и средние классы школы.

Работая по программе «Здоровье», педагогический коллектив, учащиеся и их родители имеют реальную возможность сохранить здоровье каждого школьника, а значит, содействовать решению учебно-воспитательных задач.

План мероприятий ГБОУ ООШ пос.Гражданский по формированию здорового образа жизни на 2023-2024 год.

Цели:

Воспитание здорового образа жизни.

Освоение навыков психологической защиты от социальных факторов.

Привлечение внимания родителей к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей

Ожидаемые результаты:

Профилактика заболеваний детей школьного возраста.

Налаживание работы с районными службами по формированию здорового образа жизни.

Формирование здорового образа жизни в семье.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
I	Диагностика 1.1.Диагностика общей утомляемости 1.2.Диагностика школьных трудностей 1.3.Мониторинг здоровья учащихся на конец года 1-9 классы 1.4.Создание базы данных о состоянии здоровья учащихся 1.5. Мониторинг физической подготовленности	февраль март апрель май январь, апрель	кл.руководители зам. директора по УВР учитель физической культуры
II	Режим учебного процесса 2.1.Организация подвижных перемен 2.2.Проведение классных часов с целью выявления психологического климата в классе, детей нуждающихся в индивидуальном подходе 2.3.Обеспечение качественного и рационального питания школьников, витаминизация обучающихся	в течение года в течение года в течение года	дежурный класс классные руководители директор
III	Урок и здоровье 3.1.Соблюдение санитарно гигиенических требований к уроку, рассаживание учащихся согласно рекомендациям 3.2.Предотвращение перегрузки учебными занятиями, дозировка домашних заданий 3.4.Проведение специальной гимнастики на осанку для учащихся на уроках в 1-4 классах 3.5.Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз в 1-9 классах 3.4.Проведение бесед о здоровом образе жизни на уроках и классных часах. 3.5.Пропаганда ЗОЖ: оформление газет, плакатов, конкурсы рисунков, лекции, анкетирование	в течение года в течение года в течение года в течение года в течение года	учителя - предметники учителя-предметники учитель физкультуры учителя-предметники учителя-предметники кл. руководители
IV	Методическая работа с педагогическим коллективом		
	1. Семинары для учителей по здоровьесберегающим технологиям		

	«Пути преодоления перегрузок обучающихся на уроках» «Утомление и переутомление школьника»; «Охрана зрения школьника, профилактика нарушения осанки».	в течение года	педагог-организатор
	Лекция перед началом учебного года по теме: «Здоровый учитель - залог психологического комфорта на уроке».	Август	врач общей практики
	Прохождение ежегодного медицинского осмотра.	Август.	директор
	Обобщение и распространение опыта работы учителей школы по оздоровлению учащихся, здоровьесберегающим технологиям.	В течение года	администрация
	Проведение семинаров классных руководителей по темам: «Как на нас действуют лекарства», «Артериальное давление у сельских школьников», «Как питаться, чтобы вырасти здоровым», «Профилактика сколиоза», «Экология здоровья», «Летние проблемы: что положить в аптечку», «Что будем, есть в походе?».	В течение года	педагог- организатор
	Организация самообразования учителей по вопросам психофизического оздоровления учащихся.	В течение года	учителя - предметники
	Организация в библиотеке тематических выставок книг методической и научно-популярной литературы по вопросам здоровья.	В течение года	библиотекарь.
	Организация занятий с учителями школы по малым формам физического воспитания учащихся.	В течение года	учитель физической культуры
V	Работа с родителями		
	Организация постоянно действующего лектория.	В течение года	классные руководители.
	Формирование у родителей через классные родительские коллективы активного и заинтересованного отношения к своему здоровью.	В течение года.	классные руководители.
	Знакомство с методами закаливания всей семьи.	В течение года.	классные руководители.
	Информирование родителей о соответствии физических параметров и особенностей детей их возрасту.	В течение года.	классные руководители.
	Занятие физической культурой всей семьи.	В течение года	классные руководители.
	Психологическая помощь родителям в форме лекций, конференций, индивидуального консультирования по темам: <ul style="list-style-type: none"> • возрастная психология ребёнка; • особенности воспитания; • основные критерии нормы нервно-психологического развития ребёнка. 	В течение года.	администрация.

	Организация встреч с медицинскими работниками.	В течение года	администрация
VI	Связь с районными службами 1. Консультации логопеда 2. Консультирование детей и родителей Службой ранней диагностики (согласно перечню и заявкам) 3. Профилактические беседы с учащимися и родителями сотрудниками центра «Семья» 4. Заключение договора с ГУ Самарской области «Центр диагностики и развития детей муниципального района Безенчукский» с целью обследования детей со специальными образовательными потребностями для организации им ранней специальной помощи. 5. Оказание помощи медицинским работникам Гражданского ФАПа при проведении профилактических прививок, осмотров на педикулёз. Проведение периодических медицинских осмотров учащихся. Заключение договора с МУ Красноармейской ЦРБ о медицинском обслуживании учащихся и воспитанников.	в течение года в течение года январь в течение года в течение года январь	кл. руководители администрация школы кл. руководители администрация школы администрация школы администрация школы администрация школы
VII	Оздоровительная работа 1. Дни здоровья 2. Общешкольные мероприятия по здоровому образу жизни: - Рождественский турнир по волейболу - Веселая лыжня - Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества - Спортивный праздник « Папа, мама, я - спортивная семья» - Ловкие, быстрые, смелые - Спортивная эстафета Дня защиты детей - Соревнования по лёгкой атлетике 4. Проведение декады по охране здоровья: - профилактическая работа по искоренению вредных привычек; - профилактические мероприятия по сохранению зрения и осанки; - родительские собрания и лектории по ЗОЖ (рекомендации по оздоровлению детей) 5. Пропаганда ЗОЖ.	в течение года январь февраль март апрель май январь в течение года	учитель физкультуры, старшая вожатая. учитель физкультуры, кл. руководители, зам по УВР
VIII	Организация полноценного питания		
	Составить цикличное меню.	август	завхоз, повар
	Вырастить на пришкольном участке и заготовить свежие овощи на зиму.	май - сентябрь	завхоз, повар, заведующий пришкольным участком
	Проводить витаминизацию третьих блюд.	ежедневно	повар
	Контроль за качеством приготовления пищи.	ежедневно	бракеражная комиссия

	Использовать для приготовления чая плоды шиповника и лекарственные растения.	в течение года	завхоз, повар
	Мониторинг посещаемости столовой учащимися школы.	ежемесячно	педагог-организатор
	Изучение уровня удовлетворённости родителями организацией питания в школе.	осень, весна	педагог-организатор
	Своевременно проводить ремонт и замену технологического оборудования и столовой мебели на пищеблоках.	по мере необходимости	администрация
	Проведение совещаний по вопросам организации горячего питания.	1 раз в полугодие	директор
IX	Санитарное состояние, материально-техническое оснащение		
	Озеленение школы (разведение комнатных растений).	в течение года	завхоз, учитель биологии, классные руководители.
	Разработать программу производственного контроля за соблюдение санитарно-гигиенических правил.	август	директор школы
	Закупить аптечки для комбинированной мастерской, спортивного зала, кабинетов физики и химии, учительской.	август	Завхоз
	Люстры Чижевского в кабинет информатики.	в течение года	директор школы
	Спортивный инвентарь.	в течение года	учитель физкультуры
	Спортплощадка.	май.	учитель физкультуры.
	Пришкольный участок: разбить отдел лекарственных растений; выращивание овощей для школьной столовой: а) лук - 0,02 га; б) свекла -0,005 га, в) морковь -0,005га.	май-август.	завхоз, заведующий пришкольным участком, повар.
	Ремонт косметический.	ежегодно	директор школы, завхоз
	Ученическая мебель.	в течение года	директор школы, завхоз
X	Программное, методическое обеспечение, документация		
	Циклограмма мероприятий по формированию здорового образа жизни и сохранению здоровья учащихся и сотрудников школы, которые постоянно повторяются из года в год.	в течение года	педагог – организатор учитель физической культуры
	План работы.	август	педагог – организатор учитель физической культуры
	Памятки для учителей по проведению физкультминуток на уроках.	в течение года	учитель физической культуры
	Программа «Неболейка».	август	классные руководители
	Региональная программа по профилактике СПИДа.	в течение года	педагог-организатор
	Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Авторы-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва. Просвещение, 2013	август	учитель физической культуры

	Программа производственного контроля Приложения к программе: - Журнал визуального осмотра. - Журнал регистрации аварийных ситуаций и оповещаемых органов.	август	директор школы
	Результаты медицинских осмотров учащихся.	один раз в год	врач общей практики
	Медицинские книжки сотрудников учреждения.	в течение года	директор школы
	Методические разработки тематических классных часов и внеклассных мероприятий.	в течение года	классные руководители
	Документация по столовой: - Журнал скоропортящихся продуктов. - Бракеражный журнал. - Журнал гнойничковых заболеваний. - Журнал витаминизации.	в течение года	завхоз
	Отчёты о проделанной работе.	2 раза в год – по полугодиям	педагог-организатор учитель физической культуры
	Приказы и распоряжения вышестоящих органов управления образованием	в течение года	администрация
	Результаты внутришкольного мониторинга физического здоровья и развития учащихся и воспитанников.	два раза в год	учитель физической культуры
XI	Организация летнего отдыха детей	май	администрация

Систематически в течение года осуществляется

- работа спортивной секции
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм
- динамические паузы во время занятий
- физминутки во время уроков
- цикл классных часов по программе «Здоровье»
- разработка материалов по здоровьесберегающим технологиям и просветительской деятельности
- агитационная работа через сменные выставки плакатов и бюллетеней
- профилактические мероприятия в начальной школе
- мониторинг заболеваемости
- мониторинг физической подготовленности обучающихся
- отслеживание качества и организации горячего питания
- инструктирование по ТБ учителей и школьников
- регулярная дезинфекция помещений

ЧАСТЬ II

ПРОГРАММА МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ И ВОСПИТАННИКОВ ГБОУ ООШ ПОС.ГРАЖДАНСКИЙ

Цель:

Получение информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений совершенствования работы по укреплению здоровья и улучшению физического развития учащихся воспитанников.

Задачи:

1. Формирование информационного банка данных о состоянии физического здоровья и развития учащихся и воспитанников ГБОУ ООШ пос.Гражданский.
2. Прогнозирование состояния физического здоровья и развития учащихся и воспитанников ГБОУ ООШ пос.Гражданский.
3. Установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья учащихся и воспитанников.
4. Определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье учащихся и воспитанников;
5. Подготовка решений о реализации мер, направленных на укрепление физического здоровья учащихся и воспитанников;
6. Информирование государственных органов, органов местного самоуправления, заинтересованных организаций, а также граждан о результатах, полученных в ходе мониторинга.

Проведение мониторинга включает в себя:

1. Наблюдение за состоянием физического здоровья и физического развития учащихся и воспитанников.
2. Сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдения за состоянием физического здоровья и физического развития учащихся и воспитанников.

Программа мониторинга.

1. Измерение физического развития:
 - определение роста стоя;
 - определение массы тела;
 - определение окружности грудной клетки.
2. Мониторинг физической подготовленности учащихся
3. Получение данных медицинского осмотра из медицинского учреждения.

Проведение мониторинга.

1. Измерение физического развития.

1.1. *Определение роста стоя*

Оборудование: ростомер, состоящий из укрепленной на площадке вертикальной стойки с передвижной планкой и откидной скамейкой. Вертикальная стойка имеет две шкалы: для измерения роста стоя (отсчет от уровня площадки) и для измерения роста сидя (отсчет от уровня скамейки). Цифровые обозначения расположены под соответствующими делениями. Передвижная горизонтальная планка свободно передвигается по вертикальной стойке и удерживается в перпендикулярном к ней положении расположенной в пазу планки пружинкой. Ее не следует с силой прижимать к темени обследуемого, т.к. пружинка сожмется и нарушится перпендикулярное положение планки, а, следовательно, точность измерения.

Методика измерения

1. Предложить обследуемому встать на площадку ростомера. При этом планка («бегунок») ростомера должна быть поднята вверх.
2. Установить его в положение «франкфуртской», или «немецкой», горизонтали. При этом линия, соединяющая самую нижнюю точку нижнего края глазницы и самую верхнюю точку верхнего края наружного слухового прохода, должна быть перпендикулярна шкале ростомера. Четыре точки (затылок, лопатки, ягодицы, пятки) должны находиться на одной линии и касаться измерительной шкалы.
3. Плавнo опустить планку ростомера до соприкосновения с верхушечной точкой головы (девушкам необходимо распустить волосы, если прическа мешает измерению).
4. Зафиксировать результат измерения. Отсчет ведется по шкале ростомера с точностью до 0,5 см.

1.2. Измерение массы тела

Оборудование: МТ определяется взвешиванием на медицинских весах с точностью до 50 г. Допускается использование электронных настольных весов, имеющих точность не ниже 100 г. Такие весы следует тарировать после каждых 100 обследований специальной гирей, например 1–2-пудовой гирей (метрологический стандарт). При расбалансировке механизма электронные настольные весы нуждаются в специальной метрологической проверке и корректировке.

Методика измерения

1. Обследуемый без обуви в трусах и майке (допускается измерение в спортивном костюме без обуви) встает на середину площадки весов при закрытом замке коромысла.
2. Большой гирей на нижней планке устанавливается приблизительный вес обследуемого, после чего замок открывается и вес уточняется сначала большой гирей, а потом передвижением малой гирьки по верхней планке коромысла.
3. Обследуемый, стоя на середине площадки весов медленно переносит тяжесть тела на одну ногу, не сдвигая другой стопы с места и осторожно ставя ногу на пол, сходит с площадки весов, не наступая на край платформы (в этом случае может нарушиться баланс весов в системе коромысла).
4. Фиксируют вес в килограммах, суммируя показания большой гири на нижней планке (целое число) и малой гирьки на верхней планке (десять доли килограмма).

1.3. Определение окружности грудной клетки (ОГК) в паузе

Оборудование: портняжная сантиметровая лента в количестве 30 шт. Эту ленту следует менять после каждых 100 измерений, т.к. она растягивается в процессе обследований.

Методика измерения

1. Обследуемый занимает вертикальное положение.
2. Сантиметровую ленту накладывают так, чтобы она проходила на уровне нижней границы лопаток (сразу же под ними) через соски у юношей, а у девушек над грудными железами по месту прикрепления четвертого ребра к груди (на уровне среднегрудной точки). При наложении ленты обследуемый несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойной стойке.
3. Измерение проводят при обычном, спокойном дыхании, во время спокойной беседы, в момент, когда грудная клетка находится в паузе в промежуточном положении между вдохом и выдохом.

2. Мониторинг физической подготовленности учащихся

Перечень тестов физической подготовленности детей и учащихся

Возраст	ТЕСТЫ	
	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
4 года (ДОУ)	Бег 30 м	Бег 30 м
	Бег 90 м	Бег 90 м
	Подъём туловища в сед за 30 с	Подъём туловища в сед за 30 с
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
5-7 лет (ДОУ)	Бег 30 м	Бег 30 м
	Бег 300 м	Бег 300 м
	Подъём туловища в сед за 30 с	Подъём туловища в сед за 30 с
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
7-18 лет (школа)	Бег 30 м	Бег 30 м
	Бег 1000 м	Бег 1000 м
	Подтягивание на перекладине	Подъём туловища в сед за 30 с
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

КАК ПОДГОТОВИТЬ УЧАЩИХСЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. О чем должен позаботиться преподаватель

Для безопасного и эффективного проведения тестирования требуется соблюдение следующих необходимых условий:

- предварительной физической и морально-волевой подготовки;
- разминки на уроке;
- медицинского обеспечения.

А. Предварительная физическая и морально-волевая подготовка.

Как показывает практика, в 70% случаев учащиеся выполняют тесты без предварительной подготовки, что называется с листа. Преподаватель выводит учеников из класса, строит их по пятеркам и запускает на 1000 м. 3-5 детей сходят с дистанции уже на 3-м круге...

Чтобы этого не произошло, необходимо выполнить следующий обязательный минимум подготовки ребят к сдаче тестов.

В течение 3–4-х недель (6–10 уроков) все учащиеся проходят предварительную общефизическую (ОФП) и специальную подготовку (СФП). Это поможет добиться им не только правильного выполнения упражнений, но и уменьшить негативное отношение к предмету физической культуры. В это время уроки (занятия) строятся с направленностью на сдачу контрольных нормативов по тестам, представленным в таблице 1. Основное внимание в этот период уделяется беговым тестам, проводимым на школьном стадионе (спортивной площадке). Наиболее сложным тестом, требующим проявления максимальных физических и морально-волевых усилий, является у дошкольников бег на 90 м, у школьников – бег на 1000 м. Чтобы подготовить организм к этой нагрузке необходимо в каждый урок включать беговые задания по отрезкам. Для дистанции 90 м это должны быть многократные пробегания отрезков 30-90 м, например:

в начале подготовительного этапа:

- 2 раза x 30 м;
- 3 раза x 30 м;....
- 2 раза x 60 м;....

в конце подготовительного этапа:

- 2–3 раза x 90 м (в “полсилы”);

2–3 занятия – контрольные забеги на 90 м с фиксированием результата по секундомеру.

Для дистанции 1000 м это должны быть многократные пробегания отрезков 100–1000 м, например:

в начале подготовительного этапа:

2 раза x 100 м;

3 раза x 200 м;....

2 раза x 500 м;....

2 раза x 800 м;....

в конце подготовительного этапа:

1–2 раза x 1000 м (в “полсилы”);

2–3 урока x 1000 м (в “3/4 силы”);

2–3 урока – контрольные забеги на 1000 м с фиксированием результата по секундомеру.

Точно также необходимо интегрировать представленные в таблице 1 тесты в учебный процесс, чтобы подготовка к сдаче тестов на уроке не нарушала его целостности, а органично дополняла и содействовала успешной сдаче тестов.

Важным моментом в этот период является работа по формированию и поддержанию морально-волевых качеств. Необходимо планомерно воспитывать такие психологические способности как волевой настрой, умение терпеть, преодолевать чувство дискомфорта и т.д. После пробегания отрезков дистанции преподаватель должен у младших школьников и детей измерить частоту сердечных сокращений, а старших школьников обучить навыкам самоконтроля по пульсу. В разделе “Врачебно-педагогические аспекты организации и методики занятий со школьниками в специальных медицинских группах” (Н.А. Коротаяев, М.Д. Рипа, 2004) приведена таблица признаков утомления на уроке физической культуры. Важно обучить детей и учащихся самостоятельно оценивать индивидуальную переносимость различных по интенсивности и объему нагрузок.

После прохождения программы общефизических тренировок преподаватель физического воспитания обязан сделать об этом запись в классном журнале, отмечая учащихся, не прошедших ОФП.

Б. Разминка. Тестированию обязательно должны предшествовать разминка для подготовки организма детей и учащихся к предстоящим упражнениям. Это поможет подготовить детей к требованиям выполнения упражнений с максимально возможными: темпом (бег на 30 м, подъем туловища за 30 сек), длительностью (бег на 90 м, 300 м, 1000 м), разовыми и многоразовыми мышечными усилиями (прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине). В начале урока разминка должна носить общеподготовительный характер (для всей группы, класса), затем, непосредственно перед выполнением тестового упражнения – специальный. Примерный объем и интенсивность специальных упражнений на уроке следующий:

для бега на 90:

– пробегание в “четверть силы” отрезка 30 м;

– пробегание в “полсилы” отрезка 90 м;

– активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и дыханием) – 3–4 мин;

– бег на результат;

для бега на 1000 м:

– пробегание в “четверть силы” отрезка 100 м;

– пробегание в “полсилы” отрезка 200 м;

– активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и дыханием) – 3–4 мин;

– бег на результат;

для бега на 30 м:

– пробегание в “полсилы” отрезка 30 м x 2 раза с отдыхом;

– пробегание в “три четверти силы” отрезка 10 м x 2 раза с отдыхом;

- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и дыханием) – 2–3 мин;
- бег на результат;

для подъема туловища в сед за 30 сек:

- лежа на спине – подъем двух ног в “полсилы” – 8–12 раз;
- лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой – подъем туловища в “полсилы” – 6–8 раз;
- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и дыханием) – 2–3 мин;
- подъема туловища на результат.

для подтягиваний на перекладине:

- отжимания от опоры (пола, стула) в “полсилы” – 8–12 раз;
- подтягиваний на перекладине в “полсилы” – 2–4 раза;
- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и дыханием) – 2–3 мин;
- подтягивания на результат;

для прыжка в длину с места:

- прыжки на 1, 2 ногах, с продвижением вперед, со скакалкой в “полсилы” – 1–2 мин;
- прыжки в длину с места – прикидка;
- активный отдых (ходьба с расслаблением мышц и дыханием) – 2–3 мин;
- прыжки в длину с места на результат.

В. Медицинское обеспечение.

Допуск к тестированию. Тестирование проходят все дети и учащиеся, допущенные врачом по состоянию здоровья. Лица 2-й медицинской группы освобождаются врачом только от тех тестов, которые им противопоказаны. При нарушенной функции зрения или при выраженной форме плоскостопия они могут быть освобождены, например, от бега на 1000 м. Тест прыжков в длину для них допускается только на мягком покрытии (ковер, гимнастический мат). При пупочной грыже и грыже белой линии живота они освобождаются от теста “подъем в сед” и т.п. Лица 3-й и 4-й медицинских групп от тестирования по данной программе освобождаются полностью, фиксируя в протоколе только их группу здоровья и символ “ЛФК”, если они занимаются по программе ЛФК.

Медикаментозное обеспечение. На уроке у преподавателя под рукой всегда должна быть медицинская аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Дети и учащиеся, пропустившие по причине болезни предыдущие уроки, к тестированию преподавателем не допускаются. Тестирование для них возможно не ранее 3–4-х недель после перенесенного заболевания и только после предварительной физической подготовки, а также положительного заключения врача.

Преподаватель физического воспитания обязан следить за температурным режимом в дни проведения тестов. Беговые тесты, в частности, бег на дистанцию 1000 м, не следует проводить при температуре ниже 18 °С, особенно при ветреной погоде.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ТЕСТОВ

1. Тестовые упражнения

Тестирование проводится в соответствии с требованиями общероссийской Программы мониторинга. Оно осуществляется физкультурными работниками, которые проводят тестирование и заносят результаты тестирования в единый протокол обследования.

В таблице 1 представлена батарея двигательных тестов общероссийской системы мониторинга для оценки физической подготовленности детей и учащихся.

Таблица 1. Перечень тестовых упражнений для детей и учащихся 4 - 18 лет

Возраст, лет	Тесты физической подготовленности	
	мальчики, юноши	девочки, девушки
4-5 (ДОУ)	1) бег 30 м 2) бег 90 м 3) подъем туловища в сед 4) прыжок в длину с места	1) бег 30 м 2) бег 90 м 3) подъем туловища в сед 4) прыжок в длину с места
5-7 (ДОУ)	1) бег 30 м 2) бег 300 м 3) подъем туловища в сед 4) прыжок в длину с места	1) бег 30 м 2) бег 300 м 3) подъем туловища в сед 4) прыжок в длину с места
7-18 (школа)	1) бег 30 м 2) бег 1000 м (только со 2-го класса) 3) подтягивания на перекладине 4) прыжок в длину с места	1) бег 30 м 2) бег 1000 м (только со 2-го класса) 3) подъем туловища в сед 4) прыжок в длину с места

2. Требования к выполнению тестовых упражнений

1. ТЕСТ «Бег на 30 метров с высокого старта» (для оценки быстроты и скорости движений). На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Рекомендуется проводить забеги парами. Преподаватель с секундомером становится сбоку на линии финиша, его помощник с флажком – у стартовой линии и помогает преподавателю в организации забегов. По команде помощника «На старт!» участники подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад. По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх, участники при этом слегка сгибают обе ноги и наклоняют туловище чуть вперед. По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер. Участники бегут в полную силу до ориентира. Секундомер выключается в момент пересечения груди участников линии финиша. Точность измерения – до 0,1 сек. Преподаватель может пользоваться двумя секундомерами. С детьми в ДОУ для поддержания требуемого темпа может бежать методист или воспитатель. Участникам дается 1 попытка.

2. ТЕСТ «Бег на 90 м (4-5 лет), 300 м (5-7 лет) и 1000 м» (8 лет и старше) для определения общей и скоростной выносливости проводятся на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Обязательно наличие медицинской аптечки. Время засекают с точностью до 0,1 сек. В целях обеспечения медицинской безопасности тестирование проводят после предварительной тренировки. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 3-5 человек. Участникам дается 1 попытка.

3. ТЕСТ «Подтягивания на перекладине» (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса у мальчиков с 7 лет и старше). В виси на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

4. ТЕСТ «Подъем туловища в сед за 30 сек» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища у дошкольников обоего пола, девочек и девушек в школе, СУЗе, ВУЗе). Из И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» участник выполняет за 30 сек максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань. **Неправильное выполнение:** отсутствие полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями. Участник, опуская тело в И.П., должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Таким образом, в заключительной фазе, тело участника должно прийти в И.П., т.е. касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями. Участникам дается 1 попытка.

5. ТЕСТ «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей). Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Данные тестирования физической подготовленности и показателей физического развития детей и обучающихся вносятся в единый протокол обследования.

Таблица оценок физической подготовленности детей 4–7 лет в ДОУ,

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Тест 1. Бег на 30 м, сек					
4,0–4,5	8,1 и ниже	8,2–8,6	8,7–9,2	9,3–9,9	10,0 и выше
4,6–4,11	7,6 и ниже	7,7–8,1	8,2–8,7	8,8–9,5	9,6 и выше
5,0–5,5	6,9 и ниже	7,0–7,5	7,6–8,1	8,2–8,9	9,0 и выше
5,6–5,11	6,7 и ниже	6,8–7,3	7,4–7,9	8,0–8,7	8,8 и выше
6,0–6,5	6,4 и ниже	6,5–6,9	7,0–7,5	7,6–8,3	8,4 и выше
6,6–6,11	6,1 и ниже	6,2–6,7	6,8–7,3	7,4–8,0	8,1 и выше
7,0–7,5	5,6 и ниже	5,7–6,1	6,2–6,7	6,8–7,4	7,5 и выше
7,6–7,11	5,5 и ниже	5,6–6,0	6,1–6,6	6,7–7,3	7,4 и выше
Тест 2. Бег на 90 м, сек					
4,0–4,5	28,8 и ниже	28,9–31,9	32,0–35,0	35,1–39,2	39,3 и выше
4,6–4,11	28,4 и ниже	28,5–31,5	31,6–34,6	34,7–38,8	38,9 и выше
5,0–5,5	27,5 и ниже	27,6–30,6	30,7–33,7	33,8–37,9	38,0 и выше
5,6–5,11	27,2 и ниже	27,3–30,3	30,4–33,4	33,5–37,6	37,8 и выше
6,0–6,5	26,5 и ниже	26,6–29,6	29,7–32,7	32,8–36,9	37,0 и выше
6,6–6,11	26,2 и ниже	26,3–29,3	29,4–32,3	32,4–36,5	36,6 и выше
7,0–7,5	25,0 и ниже	25,1–28,1	28,2–31,1	31,2–35,3	35,4 и выше
7,6–7,11	24,7 и ниже	24,8–27,8	27,9–30,8	30,9–35,0	35,1 и выше
Тест 2. Бег на 300 м, мин и сек					
5,0–5,5	1,26 и ниже	1,27–1,42	1,43–1,59	2,00–2,20	2,21 и выше
5,6–5,11	1,21 и ниже	1,22–1,37	1,38–1,52	1,53–2,14	2,15 и выше
6,0–6,5	1,16 и ниже	1,17–1,32	1,33–1,48	1,49–2,09	2,10 и выше
6,6–6,11	1,12 и ниже	1,13–1,28	1,29–1,43	1,44–2,05	2,06 и выше
7,0–7,5	1,08 и ниже	1,09–1,24	1,25–1,40	1,41–2,01	2,02 и выше
7,6–7,11	1,03 и ниже	1,04–1,19	1,20–1,34	1,35–1,56	1,57 и выше
Тест 3. Подъем туловища в сед, раз за 30 сек					
4,0–4,5	12 и выше	11	9–10	6–8	5 и ниже
4,6–4,11	13 и выше	11–12	9–10	6–8	5 и ниже
5,0–5,5	13 и выше	12	10–11	7–9	6 и ниже
5,6–5,11	14 и выше	12–13	10–11	7–9	6 и ниже
6,0–6,5	15 и выше	13–14	11–12	8–10	7 и ниже
6,6–6,11	15 и выше	14	12–13	9–11	8 и ниже
7,0–7,5	16 и выше	14–15	12–13	9–11	8 и ниже
7,6–7,11	17 и выше	16	14–15	10–13	9 и ниже
Тест 4. Прыжок в длину с места, см					
4,0–4,5	85 и выше	74–84	63–73	49–62	48 и ниже
4,6–4,11	95 и выше	84–94	73–83	59–72	58 и ниже
5,0–5,5	105 и выше	94–104	83–93	69–82	68 и ниже
5,6–5,11	115 и выше	102–114	89–101	73–88	72 и ниже

6,0–6,5	122 и выше	109–121	96–108	80–95	79 и ниже
6,6–6,11	128 и выше	115–127	102–114	86–101	85 и ниже
7,0–7,5	130 и выше	117–129	104–116	88–103	87 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7–18 лет
в общеобразовательной школе, мальчики, юноши

Тест 1. Бег на 30 м, сек

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
		среднего		среднего	
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
7,0–7,5	5,6 и ниже	5,7–6,1	6,2–6,7	6,8–7,4	7,5 и выше
7,6–7,11	5,5 и ниже	5,6–6,0	6,1–6,6	6,7–7,3	7,4 и выше
8,0–8,5	5,4 и ниже	5,5–5,8	5,9–6,3	6,4–7,0	7,1 и выше
8,6–8,11	5,3 и ниже	5,4–5,8	5,9–6,3	6,4–6,9	7,0 и выше
9,0–9,5	5,1 и ниже	5,2–5,6	5,7–6,1	6,2–6,7	6,8 и выше
9,6–9,11	5,1 и ниже	5,2–5,6	5,6–6,0	6,1–6,6	6,7 и выше
10,0–10,5	5,0 и ниже	5,1–5,4	5,5–5,9	6,0–6,5	6,6 и выше
10,6–10,11	5,0 и ниже	5,1–5,4	5,5–5,8	5,9–6,4	6,5 и выше
11,0–11,5	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,7	5,8–6,2	6,3 и выше
11,6–11,11	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
12,0–12,5	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–5,9	6,0 и выше
12,6–12,11	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–5,9	6,0 и выше
13,0–13,5	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–5,8	5,9 и выше
13,6–13,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–5,8	5,9 и выше
14,0–14,5	4,7 и ниже	4,9–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	5,8 и выше
14,6–14,11	4,6 и ниже	4,7–4,9	5,0–5,2	5,3–5,6	5,7 и выше
15,0–15,5	4,5 и ниже	4,6–4,7	4,8–5,0	5,1–5,4	5,5 и выше
15,6–15,11	4,5 и ниже	4,6–4,7	4,8–4,9	5,0–5,3	5,4 и выше
16,0–16,5	4,4 и ниже	4,5–4,6	4,7–4,8	4,9–5,1	5,2 и выше
16,6–16,11	4,4 и ниже	4,5–4,6	4,7–4,8	4,9–5,1	5,2 и выше
17,0–17,5	4,3 и ниже	4,4–4,5	4,6–4,7	4,8–5,0	5,1 и выше
17,6–17,11	4,3 и ниже	4,4–4,5	4,6–4,7	4,8–5,0	5,1 и выше
18,0–18,5	4,2 и ниже	4,3–4,4	4,5–4,6	4,7–4,9	5,0 и выше
18,6–18,11	4,2 и ниже	4,3–4,4	4,5–4,6	4,7–4,9	5,0 и выше

Тест 2. Бег на 1000 м, мин и сек

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
		среднего		среднего	

	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0–7,5	6,00 и ниже	6,01–6,34	6,35–7,09	7,10–7,55	7,56 и выше
7,6–7,11	5,50 и ниже	5,51–6,25	6,26–7,00	7,01–7,45	7,46 и выше
8,0–8,5	5,35 и ниже	5,36–6,08	6,09–6,41	6,42–7,25	7,26 и выше
8,6–8,11	5,25 и ниже	5,26–5,58	5,59–6,31	6,32–7,15	7,16 и выше
9,0–9,5	5,20 и ниже	5,21–5,53	5,54–6,26	6,27–7,10	7,11 и выше
9,6–9,11	5,10 и ниже	5,11–5,43	5,44–6,16	6,17–7,00	7,01 и выше
10,0–10,5	5,05 и ниже	5,06–5,38	5,39–6,11	6,12–6,55	6,56 и выше
10,6–10,11	4,55 и ниже	4,56–5,28	5,29–6,01	6,02–6,45	6,46 и выше
11,0–11,5	4,50 и ниже	4,51–5,23	5,24–5,56	5,57–6,40	6,41 и выше
11,6–11,11	4,40 и ниже	4,41–5,13	5,14–5,46	5,47–6,30	6,31 и выше
12,0–12,5	4,35 и ниже	4,36–5,08	5,09–5,41	5,42–6,25	6,26 и выше
12,6–12,11	4,25 и ниже	4,26–4,58	4,59–5,31	5,32–6,15	6,16 и выше
13,0–13,5	4,20 и ниже	4,21–4,53	4,54–5,26	5,27–6,10	6,11 и выше
13,6–13,11	4,10 и ниже	4,11–4,43	4,44–5,16	5,17–6,00	6,01 и выше
14,0–14,5	4,05 и ниже	4,06–4,38	4,39–5,11	5,12–5,55	5,56 и выше
14,6–14,11	4,00 и ниже	4,01–4,33	4,34–5,06	5,07–5,50	5,51 и выше
15,0–15,5	3,55 и ниже	3,56–4,28	4,29–5,01	5,02–5,45	5,46 и выше
15,6–15,11	3,50 и ниже	3,51–4,23	4,24–4,56	4,57–5,40	5,41 и выше
16,0–16,5	3,45 и ниже	3,46–4,18	4,19–4,51	4,52–5,35	5,36 и выше
16,6–16,11	3,40 и ниже	3,41–4,13	4,14–4,46	4,47–5,30	5,31 и выше
17,0–17,5	3,35 и ниже	3,36–4,08	4,09–4,41	4,42–5,25	5,26 и выше
17,6–17,11	3,30 и ниже	3,31–4,03	4,04–4,36	4,37–5,20	5,21 и выше
18,0–18,5	3,30 и ниже	3,31–4,03	4,04–4,36	4,37–5,20	5,21 и выше
18,6–18,11	3,30 и ниже	3,31–4,03	4,04–4,36	4,37–5,20	5,21 и выше

Тест 3. Подтягивания на перекладине, раз

Возраст, <i>лет, месяцев</i>	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
		среднего		среднего	
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
7,0–7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6–7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0–8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6–8,11	6 и выше	5	3–4	2	1 и ниже
9,0–9,5	6 и выше	5	4	2–3	1 и ниже
9,6–9,11	7 и выше	5–6	4	2–3	1 и ниже
10,0–10,5	7 и выше	6	4–5	2–3	1 и ниже
10,6–10,11	8 и выше	6–7	5	2–4	1 и ниже
11,0–11,5	8 и выше	7	5–6	2–4	1 и ниже
11,6–11,11	8 и выше	7	5–6	2–4	1 и ниже
12,0–12,5	9 и выше	7–8	5–6	2–4	1 и ниже
12,6–12,11	9 и выше	8	6–7	3–5	2 и ниже

13,0–13,5	10 и выше	8–9	6–7	3–5	2 и ниже
13,6–13,11	10 и выше	9	6–8	3–5	2 и ниже
14,0–14,5	11 и выше	9–10	7–8	4–6	3 и ниже
14,6–14,11	11 и выше	10	8–9	4–7	3 и ниже
15,0–15,5	12 и выше	10–11	8–9	5–7	4 и ниже
15,6–15,11	12 и выше	10–11	8–9	5–7	4 и ниже
16,0–16,5	12 и выше	10–11	9	5–8	4 и ниже
16,6–16,11	12 и выше	10–11	9	6–8	5 и ниже
17,0–17,5	13 и выше	11–12	9–10	6–8	5 и ниже
17,6–17,11	13 и выше	11–12	9–10	6–8	5 и ниже
18,0–18,5	13 и выше	12	10–11	7–9	6 и ниже
18,6–18,11	14 и выше	12–13	10–11	7–9	6 и ниже

Тест 4. Прыжок в длину с места, см

Возраст, <i>лет, месяцев</i>	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше 5 баллов	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже 1 балл
7,0–7,5	130 и выше	117–129	104–116	88–103	87 и ниже
7,6–7,11	140 и выше	127–139	114–126	98–113	97 и ниже
8,0–8,5	145 и выше	132–144	119–131	103–118	102 и ниже
8,6–8,11	155 и выше	142–154	129–141	113–128	112 и ниже
9,0–9,5	158 и выше	145–157	132–144	116–131	115 и ниже
9,6–9,11	162 и выше	149–161	136–148	120–135	119 и ниже
10,0–10,5	166 и выше	153–165	141–152	124–139	123 и ниже
10,6–10,11	175 и выше	162–174	150–161	133–148	132 и ниже
11,0–11,5	177 и выше	164–176	152–163	135–150	134 и ниже
11,6–11,11	184 и выше	171–183	159–170	142–157	141 и ниже
12,0–12,5	187 и выше	174–186	162–173	145–160	144 и ниже
12,6–12,11	193 и выше	180–192	168–179	151–166	150 и ниже
13,0–13,5	198 и выше	185–197	173–184	156–171	155 и ниже
13,6–13,11	205 и выше	192–204	180–191	163–178	162 и ниже
14,0–14,5	208 и выше	195–207	183–194	166–181	165 и ниже
14,6–14,11	214 и выше	201–213	189–200	172–187	171 и ниже
15,0–15,5	217 и выше	204–216	192–203	175–190	174 и ниже
15,6–15,11	225 и выше	212–224	200–211	183–198	182 и ниже
16,0–16,5	228 и выше	215–227	203–214	186–201	185 и ниже
16,6–16,11	234 и выше	221–233	209–220	192–207	191 и ниже
17,0–17,5	238 и выше	225–237	213–224	196–211	195 и ниже
17,6–17,11	240 и выше	229–239	217–228	201–216	200 и ниже
18,0–18,5	242 и выше	231–241	219–230	203–218	202 и ниже
18,6–18,11	245 и выше	234–244	222–233	206–221	205 и ниже

Таблица оценок физической подготовленности учащихся 7–18 лет
в общеобразовательной школе, *девочки, девушки*

Тест 1. Бег на 30 м, сек

Возраст, <i>лет, месяцев</i>	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0–7,5	6,0 и ниже	6,1–6,5	6,6–7,0	7,1–7,7	7,8 и выше
7,6–7,11	5,8 и ниже	5,9–6,3	6,4–6,7	6,8–7,5	7,6 и выше
8,0–8,5	5,6 и ниже	5,7–6,0	6,1–6,5	6,6–7,2	7,3 и выше
8,6–8,11	5,5 и ниже	5,6–5,9	6,0–6,4	6,5–7,1	7,2 и выше
9,0–9,5	5,3 и ниже	5,4–5,8	5,9–6,3	6,4–6,9	7,0 и выше
9,6–9,11	5,3 и ниже	5,4–5,7	5,8–6,2	6,3–6,8	6,9 и выше
10,0–10,5	5,2 и ниже	5,3–5,6	5,7–6,0	6,1–6,5	6,6 и выше
10,6–10,11	5,2 и ниже	5,3–5,6	5,7–6,0	6,1–6,5	6,6 и выше
11,0–11,5	5,1 и ниже	5,2–5,4	5,5–5,8	5,9–6,3	6,4 и выше
11,6–11,11	5,1 и ниже	5,2–5,4	5,5–5,7	5,8–6,2	6,3 и выше
12,0–12,5	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
12,6–12,11	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
13,0–13,5	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,1	6,2 и выше
13,6–13,11	5,0 и ниже	5,1–5,3	5,4–5,6	5,7–6,0	6,1 и выше
14,0–14,5	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
14,6–14,11	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
15,0–15,5	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
15,6–15,11	4,9 и ниже	5,0–5,2	5,3–5,5	5,6–6,0	6,1 и выше
16,0–16,5	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше
16,6–16,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше
17,0–17,5	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше
17,6–17,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше
18,0–18,5	4,7 и ниже	4,8–5,0	5,1–5,4	5,5–5,9	6,0 и выше
18,6–18,11	4,8 и ниже	4,9–5,1	5,2–5,4	5,5–6,0	6,1 и выше

Тест 2. Бег на 1000 м, мин и сек

Возраст, <i>лет, месяцев</i>	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0–7,5	6,10 и ниже	6,11–6,45	6,46–7,20	7,21–7,59	8,00 и выше
7,6–7,11	6,00 и ниже	6,01–6,35	6,36–7,00	7,01–7,49	7,50 и выше
8,0–8,5	5,55 и ниже	5,56–6,28	6,29–7,01	7,02–7,45	7,46 и выше

8,6–8,11	5,47 и ниже	5,48–6,20	6,21–6,53	6,54–7,37	7,38 и выше
9,0–9,5	5,45 и ниже	5,46–6,18	6,19–6,51	6,52–7,35	7,36 и выше
9,6–9,11	5,38 и ниже	5,39–6,11	6,12–6,44	6,45–7,28	7,29 и выше
10,0–10,5	5,35 и ниже	5,36–6,08	6,09–6,41	6,42–7,25	7,26 и выше
10,6–10,11	5,26 и ниже	5,27–5,59	6,00–6,32	6,33–7,16	7,17 и выше
11,0–11,5	5,24 и ниже	5,25–5,57	5,58–6,30	6,31–7,14	7,15 и выше
11,6–11,11	5,17 и ниже	5,18–5,50	5,51–6,23	6,24–7,07	7,08 и выше
12,0–12,5	5,14 и ниже	5,15–5,47	5,48–6,20	6,21–7,04	7,05 и выше
12,6–12,11	5,08 и ниже	5,09–5,41	5,42–6,14	6,15–6,58	6,59 и выше
13,0–13,5	5,03 и ниже	5,04–5,36	5,37–6,09	6,08–6,53	6,54 и выше
13,6–13,11	4,56 и ниже	4,57–5,29	5,30–6,02	6,03–6,46	6,47 и выше
14,0–14,5	4,53 и ниже	4,54–5,26	5,27–5,59	6,00–6,43	6,44 и выше
14,6–14,11	4,45 и ниже	4,46–5,18	5,19–5,51	5,52–6,35	6,36 и выше
15,0–15,5	4,43 и ниже	4,44–5,15	5,16–5,48	5,49–6,32	6,33 и выше
15,6–15,11	4,37 и ниже	4,38–5,09	5,10–5,42	5,43–6,26	6,27 и выше
16,0–16,5	4,33 и ниже	4,34–5,05	5,04–5,38	5,39–6,22	6,23 и выше
16,6–16,11	4,26 и ниже	4,27–4,58	4,59–5,31	5,32–6,15	6,16 и выше
17,0–17,5	4,22 и ниже	4,23–4,54	4,55–5,27	5,28–6,11	6,12 и выше
17,6–17,11	4,18 и ниже	4,19–4,50	4,51–5,23	5,24–6,07	6,08 и выше
18,0–18,5	4,16 и ниже	4,17–4,48	4,49–5,21	5,22–6,05	6,06 и выше
18,6–18,11	4,14 и ниже	4,15–4,46	4,47–5,19	5,20–6,03	6,04 и выше

Тест 3. Подъем туловища в сед, раз за 30 сек

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
		среднего		среднего	
	100% и выше	85–99%	70–84%	51–69%	50% и ниже
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
7,0–7,5	15 и выше	13–14	11–12	8–10	7 и ниже
7,6–7,11	15 и выше	14	12–13	9–11	8 и ниже
8,0–8,5	15 и выше	14	12–13	9–11	8 и ниже
8,6–8,11	16 и выше	14–15	12–13	10–11	9 и ниже
9,0–9,5	16 и выше	15	13–14	10–12	9 и ниже
9,6–9,11	17 и выше	15–16	13–14	10–12	9 и ниже
10,0–10,5	18 и выше	16–17	14–15	11–13	10 и ниже
10,6–10,11	18 и выше	17	15–16	11–14	10 и ниже
11,0–11,5	19 и выше	17–18	15–16	11–14	10 и ниже
11,6–11,11	19 и выше	18	15–17	11–14	10 и ниже
12,0–12,5	20 и выше	18–19	16–17	12–15	11 и ниже
12,6–12,11	20 и выше	19	17–18	12–16	11 и ниже
13,0–13,5	21 и выше	19–20	17–18	13–16	12 и ниже
13,6–13,11	21 и выше	20	18–19	13–17	12 и ниже
14,0–14,5	22 и выше	20–21	18–19	13–17	12 и ниже
14,6–14,11	22 и выше	21	19–20	14–18	13 и ниже
15,0–15,5	23 и выше	21–22	19–20	14–18	13 и ниже

15,6–15,11	24 и выше	22–23	20–21	15–19	14 и ниже
16,0–16,5	24 и выше	23	20–22	15–19	14 и ниже
16,6–16,11	25 и выше	23–24	20–22	15–19	14 и ниже
17,0–17,5	25 и выше	24	20–23	15–19	14 и ниже
17,6–17,11	26 и выше	24–25	20–23	15–19	14 и ниже
18,0–18,5	26 и выше	25	21–24	15–20	14 и ниже
18,6–18,11	26 и выше	25	21–24	15–20	14 и ниже

Тест 4. Прыжок в длину с места, см

Возраст, <i>лет, месяцев</i>	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше	средний	ниже	низкий
		среднего		среднего	
		100% и выше		85–99%	
5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	
7,0–7,5	123 и выше	111–122	99–110	85–98	84 и ниже
7,6–7,11	127 и выше	115–126	103–114	88–102	87 и ниже
8,0–8,5	132 и выше	119–131	106–118	90–105	89 и ниже
8,6–8,11	138 и выше	125–137	112–124	96–111	95 и ниже
9,0–9,5	140 и выше	127–139	114–126	98–113	97 и ниже
9,6–9,11	150 и выше	136–149	122–135	104–121	103 и ниже
10,0–10,5	157 и выше	142–156	127–141	108–126	107 и ниже
10,6–10,11	163 и выше	148–162	133–147	114–132	113 и ниже
11,0–11,5	164 и выше	150–163	136–149	119–135	118 и ниже
11,6–11,11	166 и выше	153–165	140–152	123–139	122 и ниже
12,0–12,5	168 и выше	155–167	142–154	126–141	125 и ниже
12,6–12,11	172 и выше	161–171	150–160	136–149	135 и ниже
13,0–13,5	176 и выше	165–175	154–164	139–153	138 и ниже
13,6–13,11	184 и выше	171–183	158–170	143–157	142 и ниже
14,0–14,5	188 и выше	174–187	160–173	144–159	143 и ниже
14,6–14,11	192 и выше	178–191	164–177	148–163	147 и ниже
15,0–15,5	194 и выше	180–193	166–179	150–165	149 и ниже
15,6–15,11	196 и выше	182–195	168–181	152–167	151 и ниже
16,0–16,5	198 и выше	186–197	174–185	160–173	159 и ниже
16,6–16,11	202 и выше	190–201	178–189	162–177	161 и ниже
17,0–17,5	204 и выше	191–203	178–190	162–177	161 и ниже
17,6–17,11	206 и выше	193–205	180–192	164–179	163 и ниже
18,0–18,5	208 и выше	194–207	180–193	164–179	163 и ниже
18,6–18,11	212 и выше	198–211	184–197	166–183	165 и ниже

Методическое сопровождение:

1. Организационно-методическое обеспечение мониторинга по физической культуре в образовательных учреждениях. Авторы-сост.: Н.Б.Попова, С.Н.Казначеева. – Самара: РЦМО, 2006 г.
2. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. Авторы-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – Москва. Просвещение, 2006 г.

Утверждаю
И.о.директора ГБОУ ООШ
пос.Гражданский
_____ Уланова Т.А.
Приказ №100 от 20.08. 2023 г.

График

проведения мониторинга физического развития учащихся ГБОУ ООШ пос.Гражданский

Форма проведения тестирования – урок физической культуры.

Сроки	Класс	Количество учащихся	Время проведения	Место проведения
Январь	3	8	по расписанию	Спортзал
Январь	2, 4	8	по расписанию	Спортзал
Январь	5	3	по расписанию	Спортзал
Январь	6	5	по расписанию	Спортзал
Январь	7, 8	5	по расписанию	Спортзал
Январь	9	6	по расписанию	Спортзал
Апрель	3	8	по расписанию	Спортплощадка
Апрель	2, 4	8	по расписанию	Спортплощадка
Апрель	5	3	по расписанию	Спортплощадка
Апрель	6	5	по расписанию	Спортплощадка
Апрель	7, 8	5	по расписанию	Спортплощадка
Апрель	9	6	по расписанию	Спортплощадка

Ответственный за проведение мониторинга

Е.Н. Трякин