МБОУ Кинделинская средняя общеобразовательная школа

ПОРТФОЛИО

учителя физической культуры, тренера-преподавателя I квалификационной категории

Федулова Павла Георгиевича

2017 г.

Содержание

Раздел 1. Общие сведения об учителе.

1.1 . Личные данные педагога.
1.2 . Награды педагога.
1.3 . Повышение квалификации педагога.

Раздел 2. Результаты педагогической деятельности.

2.1. Достижения учеников

Раздел 3. Научно-методическая деятельность.

3.1. Владение современными образовательными технологиями.

3.2. Выступление по теме: «Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры»
3.3. Открытые уроки физкультуры в 7-ом классе.
3.4. Сценарий соревнования-конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья!"

Общие сведения об учителе

Федулов Павел Георгиевич

1. **Дата рождения**: 02. 01. 1958
2. **Образование** – средне-специальное,ОПК №1, 2005 г.
3. **Место работы**: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Кинделинская средняя общеобразовательная школа.
4. **Специальность по диплому** – учитель физической культуры, организатор школьного туризма.
5. **Квалификационная категория** –первая.
6. **Общий трудовой стаж**- 37 лет.
7. **Педагогический стаж** – 13 лет
8. **Телефон. Факс**. - (8-353-47) 2-93-21.
9. **Электронная почта– nadufka-95@mail.ru**

Федулов Павел Георгиевич

учитель физической культуры МБОУ Кинделинская СОШ

В аттестационную комиссию
министерства образования
Оренбургской области
Федулова Павла
Георгиевича,
учителя физической культуры
МБОУ Кинделинская СОШ
Ташлинского района
Оренбургской области

ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу аттестовать меня в 2017 году на первую квалификационную категорию по должности «учитель».

В настоящее время имею первую квалификационную категорию, срок ее действия до 05.05.2017 года.

Основанием для аттестации на указанную в заявлении квалификационную категорию считаю следующие результаты работы, соответствующие требованиям, предъявляемым к первой квалификационной категории:

стабильные положительные результаты освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторингов, проводимых организацией;

стабильные положительные результаты освоения обучающимися образовательных программ по итогам мониторинга системы образования, проводимого в порядке, установленном постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662*(5);

выявление развития у обучающихся способностей к научной (интеллектуальной), творческой, физкультурно-спортивной деятельности;

личный вклад в повышение качества образования, совершенствования методов обучения и воспитания, транслирования в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, активного участия в работе методических объединений педагогических работников организации.

Сообщаю о себе следующие сведения: образование средне - специальное, Оренбургский педагогический колледж им. Калугина, 2005г., квалификация «учитель физической культуры».

Стаж педагогической работы (по специальности учитель физкультуры) - 13 лет, в данной должности -13 лет, в данном учреждении -13 лет.

Сведения о повышении квалификации: проблемные курсы «Содержание и условия реализации ФГОС ООО» на базе ИПК и ППРО,2014г.

Аттестацию на заседании аттестационной комиссии прошу провести без моего присутствия.

С порядком аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность ознакомлен.

«___»_____2017 год Подпись _____

Телефон: 2-99-34

Приложение к заявлению
в аттестационную комиссию
министерства образования
Оренбургской области
Федулова Павла Георгиевича,
учителя физической культуры
МБОУ Кинделинская средняя
общеобразовательная школа
Ташлинского района
Оренбургской области

Имею достижения обучающимися положительной динамики результатов освоения образовательных программ по итогам мониторингов.

Диагностика успеваемости учащихся:

Предмет	2016-2017 уч. год (1полугодие) 10 класс	2016-2017 уч. год (1полугодие) 11 класс

	Качество знаний	Уровень успеваемости	Качество знаний	Уровень успеваемости
Физическая культура	100%	100%	100%	100%

Выявляю и развиваю физические способности обучающихся, а также их участия в муниципальных и региональных конкурсах и соревнованиях.

Казаков Алексей - 3 место во Всероссийском турнире по греко-римской борьбе памяти основателя сельского спорта 2017г.

Кутуева А.А., 3 место в 12 открытом областном турнире по греко-римской борьбе, 2015г.;

Казаков Семен- 2 место в первенстве района по легкоатлетическому кроссу2015г.;, 2 место на 17 Всероссийском турнире по спортивной борьбе 2016г.;3 место в первенстве Оренбургской области на приз дважды героя соцтруда Чердинцева В.М., 2017г.

Казаков Алексей –II место по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина 2016 г.

Бутузова Екатерина –I место по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина 2015 г.

Бутузова Екатерина –I место по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина 2016 г.

Филатов Максим - III место в первенстве района по лыжным гонкам 2017 г.

Бутузова Екатерина –I место во Всероссийских соревнованиях «Шиповка Юных» в метании снаряда 2015 г.

Бутузова Екатерина –I место в первенстве Оренбургской области по легкой атлетике «День метателя» в метании мяча 2016г.

Бутузова Екатерина –I место в первенстве Оренбургской области по легкой атлетике «День метателя» в метании копья 2016г.

Филатов Максим - III место в первенстве района по баскетболу 2016г.

Корытин Николай - III место в первенстве района по баскетболу 2016г.

Матюшкин Александр - III место в первенстве района по баскетболу 2016г.

Матюшкина Екатерина - III место в первенстве района по баскетболу 2015г.

Зобнина Екатерина - III место в первенстве района по баскетболу 2015г.

Филатова Олеся - III место в первенстве района по баскетболу 2015г

Абрамова Дарья - III место в первенстве района по баскетболу 2015г

Бутузова Екатерина - III место в первенстве района по баскетболу 2015г.

Вношу личный вклад в повышение качества образования, совершенствования методов обучения и воспитания, транслирования в педагогических коллективах опыта практических результатов своей профессиональной деятельности, активного участия в работе методических объединений педагогических работников организации.

Регулярно провожу открытые уроки, выступаю с обменом опыта работы на педагогических советах, заседаниях методических объединений школы и района по вопросам: «Организация гражданско-патриотического воспитания в школе» (2015г.), «Результаты деятельности казачьего класса в школе» (2016г.), «Развитие физических способностей ребенка в семье» (2015г.), «Как научиться быть ответственным за свои поступки» (2016г.).

Являюсь тренером-преподавателем по греко-римской борьбе при МБУ ДО «Ташлинская ДЮСШ».

С 2012 года являюсь воспитателем казачьего класса.

Мои материалы размещены на школьном сайте kdv-ksosh247.ucoz.ru

Имею достижения:

-Грамота за высокий уровень подготовки в районной комплексной спартакиаде школьников «Старты надежд-2015»;

-Благодарственное письмо Министра образования В.А. Лабузова за подготовку обучающихся в областном конкурсе научно-исследовательских работ «Оренбуржье: стопами православия», 2016г;

-Грамота за активное участие и хорошую подготовку команды к 15 областному слету детских военно-патриотических клубов и объединений «Салют, Победа!»,2015г.

АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ

1. Фамилия, имя, отчество Федулов Павел Георгиевич

2. Год, число и месяц рождения 02 января 1958

3. Занимаемая должность на момент аттестации и дата назначения на эту должность учитель физической культуры МБОУ Кинделинская СОШ Ташлинского района Оренбургской области, 2001г.

4. Сведения о профессиональном образовании, наличии ученой степени, ученого звания 2005г., Оренбургский педагогический колледж специальность «Физическая культура»,

(когда и какое учебное заведение окончил, специальность
квалификация «Учитель физической культуры».

и квалификация по образованию, ученая степень, ученое звание)

5. Сведения о повышении квалификации за последние 5 лет до прохождения аттестации

6. Стаж педагогической работы (работы по специальности) 10 лет

7. Общий трудовой стаж 10 лет

8. Краткая оценка деятельности педагогического работника

9. Рекомендации аттестационной комиссии пройти курсы базового повышения квалификации учителей физической культуры

10. Решение аттестационной комиссии уровень квалификации учителя соответствует требованиям, предъявляемым к первой квалификационной категории

(уровень квалификации по должности (указывается должность педагогического работника) соответствует (не соответствует) требованиям, предъявляемым к первой (высшей) квалификационной категории)

11. Количественный состав аттестационной комиссии 22

12. На заседании присутствовало 15 членов аттестационной комиссии

Количество голосов за 15, против —

13. Примечания

Председатель аттестационной комиссии Лабузов (подпись) В.А. Лабузов (расшифровка подписи)

1.3

Заместитель председателя аттестационной комиссии _____ О.Г. Озерова
(подпись) (расшифровка подписи)

Секретарь аттестационной комиссии _____ С.Г. Мельникова
(подпись) (расшифровка подписи)

Члены аттестационной комиссии: _____ Г.И. Сафронова
(подпись) (расшифровка подписи)

_____ И.А. Исаенкова
(подпись) (расшифровка подписи)

Дата проведения аттестации и принятия решения аттестационной комиссией _____
27 апреля 2012 года

Установлена первая квалификационная категория сроком на 5 лет
приказ Министерства образования Оренбургской области от 05.05.2012 г. № 01/20-710
(дата и номер распорядительного акта органа исполнительной власти субъекта РФ, осуществляющего управление в сфере образования) (федерального органа исполнительной власти)

М.П.

С аттестационным листом ознакомлен (а)_____
(подпись педагогического работника, дата)

С решением аттестационной комиссии согласен (не согласен) (согласна, не согласна)_____ _____
(подпись) (расшифровка подписи)

Награды педагога.

Вид документа	Оценка деятельности	Год
Грамота	За большой вклад в развитие физкультурного спорта в районе	2014
Почетная грамота	За подготовку команды к 15 областному слету детских военно-патриотических клубов «Салют, Победа!»	2015
Благодарственное письмо	За подготовку команды в научно-исследовательской конференции «Оренбуржье: стопами православия»	2016
Благодарственное письмо	За организацию спортивной деятельности учащихся.	2013
Грамота	За подготовку победителей в соревнованиях «Старты надежд-2015»за подготовку победителей в греко-римской борьбе	2015
Грамота	За подготовку победителей в соревнованиях «Старты надежд-2015»	2015
Благодарственное письмо	За высокие результаты в 8 областных летних сельских играх	2016
Благодарственное письмо	За организацию спортивной деятельности учащихся.	2015

Благодарственное письмо

ВРУЧАЕТСЯ

ФЕДУЛОВУ ПАВЛУ ГЕОРГИЕВИЧУ

В день физкультурника, за большой личный вклад в развитие физической культуры и спорта в Ташлинском районе, а также высокие спортивные достижения на XVIII областных летних сельских играх «Золотой колос Оренбуржья».

Глава Ташлинского района **В. И. Сусликов.**

13.08.2016г.

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Федулову Павлу Георгиевичу

Выражаю глубокую признательность и благодарность за Ваше профессиональное мастерство, душевную щедрость, достойный вклад в воспитание подрастающего поколения.

От всей души желаю Вам крепкого здоровья, благополучия и дальнейших творческих успехов в Вашем благородном труде!

Начальник МУ УО *Л.П.Щетинин*

С.Ташла, 2015

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Федулов Павел Георгиевич

Учитель физической культуры
МБОУ Киндельинская СОШ

за высокий уровень подготовки, показанный учащимися МБОУ Киндельинская СОШ в районной комплексной спартакиаде школьников «Старты надежд - 2015»

Начальник УО А.П.Щетинин

Приказ № 239 от .2015 г.

ГРАМОТА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТАШЛИНСКИЙ РАЙОН» ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

НАГРАЖДАЕТ

Федулова Павла Георгиевича

тренера – преподавателя
МБОУ ДОД «Ташлинская ДЮСШ»
за особые успехи в обучении и воспитании детей
и подготовку победителей областных игр
учащихся «Старты надежд -2015»
по греко-римской борьбе

Начальник МУ УО А.П. Щетинин

Приказ № 161 от 15.06.20

Благодарственное письмо

администрации Ташлинского района

НАГРАЖДАЕТСЯ

ФЕДУЛОВ
ПАВЕЛ ГЕОРГИЕВИЧ
учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кинделинская средняя общеобразовательная школа

За высокое мастерство в профессиональной деятельности и в связи с 50-летием муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кинделинская средняя общеобразовательная школа.

Глава администрации района **В.И.Сусликов**

02.02.2013
с.Ташла

ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
АДМИНИСТРАЦИИ МО ТАШЛИНСКИЙ РАЙОН

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Федулов Павел Георгиевич

За большой личный вклад в развитие физической культуры, спорта и туризма в Ташлинском районе и в связи с празднованием

Всероссийского Дня физкультурника

Глава
Ташлинского района В.И.Сусликов.

АДМИНИСТРАЦИЯ ТАШЛИНСКОГО РАЙОНА

Начальник отдела А. Н. Решетов.

08.08.2014год.
с. Ташла.

Грамота

НАГРАЖДАЕТСЯ

Федулов Павел Георгиевич

Руководитель команды „Уральские казаки"

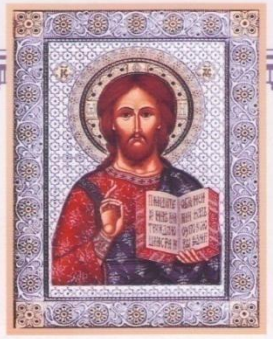
Ташлинский р-он

за активное участие и хорошую подготовку команды к XV областному слету детских военно-патриотических клубов и объединений

«Салют, Победа!»

Министр образования Оренбургской области *В.А. Лабузов*

Оренбург
2015



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

вручается

Федулову Павлу Георгиевичу

завучу по патриотическому воспитанию
МБОУ «Кинделинская СОШ» Ташлинского района

за высокий профессионализм и творчество в подготовке обучающихся к участию в областном конкурсе детских и юношеских научно-исследовательских работ «Оренбуржье: стопами православия».
Желаем Вам доброго здоровья, новых творческих успехов и всякого благополучия.

Управляющий Оренбургской епархией,
Высокопреосвященнейший
митрополит
Оренбургский и Саракташский

Министр образования
Оренбургской области
Лабузов
Вячеслав Александрович

Оренбург
2016 г.

БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Федулову Павлу Георгиевичу

Выражаю глубокую признательность и благодарность за Ваше профессиональное мастерство, душевную щедрость, достойный вклад в воспитание подрастающего поколения.

От всей души желаю Вам крепкого здоровья, благополучия и дальнейших творческих успехов в Вашем благородном труде!

Начальник МУ УО *Л.П.Щетинин*

С.Ташла, 2015

ОРЕНБУРГСКОЕ ОТДЕЛЬСКОЕ КАЗАЧЬЕ ОБЩЕСТВО
«ПЕРВЫЙ ОТДЕЛ ОРЕНБУРГСКОГО КАЗАЧЬЕГО ВОЙСКА»

БЛАГОДАРНОСТЬ

ВРУЧАЕТСЯ

Федулову

Павлу Георгиевичу

За подготовку команды для участия в соревнованиях на кубок командира ОМОН и в III областном казачьем военно-спортивном лагере «Казаки», проводимом на базе СОЛК «Самородово»

Атаман
ООКО «Первый отдел ОКВ»
казачий полковник В.И.Каргалов

«08» июня 2014 года

Повышение квалификации педагога.

Тема курсов	**Место проведения**	**Год**
Базовое повышение квалификации с аттестацией на первую категорию учителей физической культуры	Оренбургский государственный педагогический университет	2011
«Современные подходы к преподаванию физической культуры в образовательных учреждениях в условиях внедрения ФГОСООО»	ФГБОУВПО Оренбургский государственный педагогический университет	2014

Пашинский

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Документ о квалификации

Регистрационный номер

95762

Город

Оренбург

Дата выдачи

19.04.2014г

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Федулов Павел Георгиевич

с «31»марта 2014 г. по «19»апреля 2014 г.

прошел(а) повышение квалификации в(на)

ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет»

по дополнительной профессиональной программе проблемных курсов «Внедрение ФГОС ООО» для учителей физической культуры в объеме 108 часов

за время обучения сдал(а) экзамены и зачеты

по основным дисциплинам программы

Наименование	Объем	Оценка
Психолого-педагогический		
модуль	38	зачёт
Предметно-методический		
модуль	70	зачёт

Итоговая работа на тему:

«Рабочая программа для основной школы по физической культуре»

М.П. Руководитель С.А. Алешина

Результаты педагогической деятельности.

Достижения учеников МБОУ Кинделинская СОШ за последние три года:

Казаков Алексей - 3 место во Всероссийском турнире по греко-римской борьбе памяти основателя сельского спорта 2017г.

Кутуева А.А., 3 место в 12 открытом областном турнире по греко-римской борьбе, 2015г.;

Казаков Семен- 2 место в первенстве района по легкоатлетическому кроссу2015г.;, 2 место на 17 Всероссийском турнире по спортивной борьбе 2016г.;3 место в первенстве Оренбургской области на приз дважды героя соцтруда Чердинцева В.М., 2017г.

Казаков Алексей –II место по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина 2016 г.

Бутузова Екатерина –I место по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина 2015 г.

Бутузова Екатерина –I место по легкоатлетическому кроссу памяти Героя Социалистического труда А.А. Веретина 2016 г.

Филатов Максим - III место в первенстве района по лыжным гонкам 2017 г.

Бутузова Екатерина –I место во Всероссийских соревнованиях «Шиповка Юных» в метании снаряда 2015 г.

Бутузова Екатерина –I место в первенстве Оренбургской области по легкой атлетике «День метателя» в метании мяча 2016г.

Бутузова Екатерина –I место в первенстве Оренбургской области по легкой атлетике «День метателя» в метании копья 2016г.

Филатов Максим - III место в первенстве района по баскетболу 2016г.

Корытин Николай - III место в первенстве района по баскетболу 2016г.

Матюшкин Александр - III место в первенстве района по баскетболу 2016г.

Матюшкина Екатерина - III место в первенстве района по баскетболу 2015г.

Зобнина Екатерина - III место в первенстве района по баскетболу 2015г.

Филатова Олеся - III место в первенстве района по баскетболу 2015г

Абрамова Дарья - III место в первенстве района по баскетболу 2015г

Бутузова Екатерина - III место в первенстве района по баскетболу 2015г.

Посещая занятия в секциях греко-римской борьбы и гиревого спорта в школе, учащиеся ведут здоровый образ жизни. Для многих это

становится неотъемлемой частью жизни, так например, выпускники Кинделинской СОШ продолжают свою спортивную деятельность. Так, уже студенты Красильников Максим, Корнышев Владислав (Оренбургский колледж нефти и газа), Казжанов Тимур (Оренбургский колледж экономики и бизнеса) являются спортсменами первого разряда по греко-римской борьбе; Казаков Владимир- кандидат в Мастера Спорта по гиревому спорту, Филатова Олеся (Оренбургский аграрный колледж) является спортсменом первого разряда по гиревому спорту.

Учебно- методическая деятельность педагога

Активно принимаю участие в работе районного методического объединения учителей физической культуры.

Работаю по трём программам:

Учебная программа для обучающихся 5-7 классов, составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.

Программа по греко-римской борьбе

Данная программа составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей Детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва: Греко-римская борьба, Спортивная борьба: Туманян Г.С., Спортивная борьба Юшков О.П., Мишкунов А.В.

Программа по гиревому спорту

Программа для ДЮСШ по гиревому спорту составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения РФ, Министерства финансов РФ, Министерства здравоохранения РФ и Росспорта, регламентирующих работу спортивных школ с учётом многолетнего передового опыта по подготовки квалификационных спортсменов и результатов научных исследований.

В воспитании положительной мотивации к занятиям физической культурой, здоровому образу жизни у школьников важное место занимает внеклассная работа, которая включает в себя организацию мероприятий, общешкольных соревнований, конкурсов, праздников, работу секций по видам спорта, а также участие школы в районных, окружных и областных соревнованиях и олимпиадах.

Я глубоко убежден в том, что каждый уважающий себя учитель физической культуры должен вести внеклассную работу по предмету и своим личным примером пропагандировать активные занятия спортом.

Поэтому, в школе налажена система работы секций: легкая атлетика, греко-римская борьба, гиревой спорт.

Выступление на районном заседании методического объединения учителей физической культуры

«Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры»

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Конкретными **задачами** физического воспитания учащихся IV-VII классов являются:

-укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

-овладение «школой движения»;

-развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.

Содержание:

Введение.
Основная часть.
1.Развитие способности к выносливости.
2.Развитие силовых и скоростных способностей.
3.Развитие координационных способностей.
4.Воспитание осанки.
5.Спортивные игры.
Список литературы.

ВЕДЕНИЕ.

Двигательные способности есть структурные и функциональные особенности организма, которые обеспечивают специфическую эффективность двигательной деятельности.

Человек рождается с генетически заложенными задатками, которые он унаследовал от своих предков. Задатки в процессе жизнедеятельности организма развиваются и формируются в виде основных двигательных способностей (силовые способности, скоростные способности, способности к ловкости, способности к выносливости, координационные способности), и на их основе воспитываются многообразные физические

качества. Они составляют качественную основу всей двигательной деятельности человека. Развитие физических способностей обеспечивается единством наследственных факторов и процессом педагогического воздействия на организм.

Характер двигательной деятельности, в частности, разные режимы выполнения одних и тех же двигательных действий способствуют развитию различных двигательных способностей. Вместе с тем следует отметить, что бывают различные способности и выносливости в зависимости от характера выполняемой двигательной деятельности: выносливость к скоростной работе, общая выносливость, силовая выносливость, выносливость к статической работе.

В основе воспитания физических качеств лежит свойство организма отвечать на увеличивающиеся нагрузки повышением исходного уровня работоспособности. На физическую нагрузку организм реагирует мобилизацией имеющихся в нем резервов.

Во время упражнений расходуются энергетические ресурсы, постепенно развивается утомление. После утомительного занятия работоспособность остается сниженной, затем постепенно восстанавливается. Дойдя до первоначального уровня, работоспособность продолжает увеличиваться, так как организм восстанавливает ресурсы в количествах, превышающих затраченные. В результате такого сверхвосстановления наступает фаза повышенной работоспособности, которая некоторое время удерживается, а затем снижается до исходного. Таким образом, состояние организма после занятий физическими упражнениями можно отметить три фазы: утомление, восстановление, увеличение работоспособности.

Тренированность возрастает только при систематических занятиях и резко снижается при их прекращении. В процессе физического воспитания недопустимы перерывы, так как утрачивается положительный эффект занятий. При прекращении занятий достигнутые результаты быстро ухудшаются, работоспособность падает. Неблагоприятные изменения наблюдаются уже на пятый-седьмой день перерыва. Уменьшается сила мышц, понижается быстрота движений, ухудшается выносливость. Для укрепления организма и постоянного развития физических качеств необходимо систематически повышать нагрузки.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

1. Развитие способности к выносливости.

Выносливость – способность организма совершать продолжительную работу без снижения её эффективности.

В ряду физических качеств человека выносливость занимает особое место. Любое другое качество – быстрота или сила, ловкость или гибкость – в большинстве случаев проявляется в течение некоторого времени или при многократном выполнении, что требует определенного уровня выносливости. Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость есть способность продолжительно выполнять работу, вовлекающую в действие многие мышечные группы. Такая работа

выполняется, например, в кроссовом беге, беге на лыжах. Общая выносливость – основа для воспитания всех разновидностей проявления выносливости.

При выполнении любой физической нагрузки рано или поздно наступает временное снижение работоспособности. Чем раньше оно наступает, тем ниже уровень выносливости. Выносливость развивается только в том случае, когда во время занятий преодолевается утомление.

При воспитании общей и специальной выносливости следует: выполнять упражнения до утомления, следить за дыханием для улучшения восстановительных процессов в организме; регулировать нагрузку по показателям пульса.

Одно из самых эффективных и доступных средств воспитания общей выносливости на моих уроках - кроссовый бег. Кроме того использую на уроках и другие циклические упражнения, а главное подвижные и спортивные игры, значительно усиливающие деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Развитие силовых и скоростных способностей.

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать этому сопротивлению посредством напряжения мышц.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением, так называемые силовые упражнения. Эти упражнения можно разделить на две группы:

I группа. Упражнения с внешним сопротивлением, для чего используются обычно масса предметов, противодействие партнера, сопротивление резины, эспандеры и т.д.

II группа. Упражнения, отягощенные массой собственного тела. (Например, подтягивание на перекладине, отжимание).

Для воспитания взрывной силы, нужной для прыжков, метаний и других скоростно-силовых движений, используют упражнения с небольшим отягощением, но с предельной или околопредельной скоростью (выпрыгивание со штангой на плечах массой 10-15 кг, метание гири и др.)

Эффект развития силы зависит от массы отягощения, числа подходов и повторений в каждом подходе, продолжительности интервалов отдыха между подходами.

При методе статических усилий наибольший эффект воспитания силы достигается, если усилие составляет 60 % и выше от максимального, а напряжение длится 5-6 с. Усилие обязательно должно завершаться расслаблением напрягшихся мышц. Число повторных усилий при выполнении каждого упражнения в одной серии 3-5 раз. Упражнения должны охватывать все мышечные группы: плечевого пояса и рук; туловища; тазового пояса и ног.

Дозировка упражнений на развитие силы такая, чтобы после их выполнения появлялось чувство усталости, но не предельного утомления.

Девушкам рекомендую выполнять силовые упражнения с малым отягощением (набивные мячи, гантели и пр.) и с отягощением массой собственного тела.

Упражнения для воспитания силы.

Упражнение с отягощением массой собственного тела: подтягивание на перекладине; отжимание на полу в упоре; сидя на скамейке, сгибание и разгибание туловища; приседание на одной или на двух ногах.

Упражнения с амортизаторами и эспандерами: движение руками вниз, в сторону, вверх из различных положений и т.д.

Упражнения с гантелями: из различных исходных положений (стоя, сидя на скамейке) разнообразные движения с гантелями: сгибание, разгибание, повороты, поднимание рук.

Быстрота – способность человека в определенных условиях мгновенно реагировать на тот или иной раздражитель и совершать нужные действия с минимальной затратой времени. Быстрота определяется временем двигательной реакции, отдельного движения и частотой одинаковых движений в единицу времени.

Различают простые и сложные двигательные реакции. Простая реакция характеризуется выполнением определенного движения на заранее известный, но внезапный сигнал. К сложным двигательным реакциям относятся реакции выбора и реакции на движущийся объект. Например, при приеме волейбольного мяча надо оценить направление и скорость его движения и принять решение как действовать.

Максимальная скорость, которую может проявить человек в каком-либо движении, зависит не только от развития быстроты, но и ряда других факторов – степени развития силы, гибкости, владения техникой. К средствам воспитания быстроты движений относятся упражнения, которые можно выполнить с максимальной скоростью. При этом продолжительность их должна быть 5-20 с. Быстрота очень специфична – быстрота в беге и быстрота в метаниях существенно отличны и требуют применения различных средств и методов.

Развитие быстроты наиболее эффективно при оптимальном возбуждении нервной системы, поэтому упражнения на быстроту провожу в начале урока после хорошей разминки.

3. Развитие координационных способностей.

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность исходя из требований внезапно меняющейся обстановки. Врем, необходимое для овладения новыми упражнениями, как один из показателей ловкости, зависит от его координационной сложности, физической подготовленности занимающихся, наличие прежнего опыта и выполнение различных движений.

Другим показателем ловкости является способность человека быстро перестраиваться на различные виды двигательной деятельности. Для оценки ловкости учащихся я использую контрольные упражнения. Например, ведение баскетбольного мяча между стойками, расставленными на различных расстояниях одна от другой (5-10 стоек). Основным путем воспитания ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

Проявление ловкости во многом зависит от того, насколько точно учащиеся управляют своими движениями во времени и пространстве.

Систематическое применение разнообразных общеразвивающих упражнений способствует накоплению двигательного опыты учащихся, что является фундаментом высокого уровня ловкости.

Ценными средствами воспитания ловкости служат подвижные спортивные игры, именно на уроках я даю возможность учащимся поиграть в футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч. Значительное место в развитии ловкости занимают акробатические упражнения, комбинации вольных упражнений.

4. Воспитание осанки.

Важной частью физической культуры является двигательная культура, а так же телесная культура. Это культура составляет основу осанки человека.

Осанка – это индивидуальная особенность телосложения человека для обеспечения позы оптимальной жизнедеятельности. Систематические занятия физическими упражнениями формируют специфическую осанку в целом. Спортивная деятельность особым образом влияет на становление осанки: легко узнаваемы фигура, телосложение, осанка гимнастов, осанка боксеров и осанка штангиста. Формирование правильной, рациональной, оптимальной осанки большая ответственность самого человека. Недаром бытует выражение: «Каков позвоночник, такого и состояние физического здоровья человека».

Хорошее состояние позвоночника, высокие показатели его гибкости, достигнутые систематическим выполнением физических упражнений, создают оптимальные условия для нормального функционирования внутренних органов. Следовательно, характеристика гибкости имеет важное значение для позвоночника и в целом для формирования нормальной осанки – как основы оптимального физического здоровья человека.

Особенности формирования осанки.

Правила:

1. Постановка стопы. При вертикальной стойке они должны быть слегка развернуты носками наружу.

2. Полное разгибание ног в коленном суставе.

3. Контроль состояния тазобедренного сустава и поясничного отдела позвоночника.

1. Правильное устойчивое положение лопаток, плеч, развернутое положение грудной клетки.

5. Спортивные игры.

Занятия спортивными играми способствуют совершенствованию основных двигательных качеств: быстроты, точности и координации движений, ловкости, силы и выносливости. Спортивные игры часто провожу на открытом воздухе при различных погодных условиях и поэтому дают высокий оздоровительный и закаливающий эффект. В процессе занятий спортивными играми воспитываются ценные моральные и волевые качества: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание и дисциплинированность.

Подвижные игры.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и преодолением препятствий очень интересны. Здесь можно проверить свою силу, развить выносливость, быстроту, меткость и ловкость. Не обойтись в играх и без смекалки, умения ориентироваться на площадке, быстро выбирать правильные решения. Польза подвижных игр и в том, что они дадут вам возможность лучше узнать друг друга, научиться проявлять терпение и взаимовыручку, адекватно относиться к победе и поражению. В традицию школы вошли соревнования и игры с участием родителей: пап и мам. Игры: футбол, мини-футбол, баскетбол, настольный теннис, волейбол, армспорт, игра: «Папа, мама, я – спортивная семья».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1.Абзалов Р.А. Теория физической культуры. – 2002. – С.171-190.
2. Бутин И.М. Подвижные игры на уроках // Физическая культура в школе. – 1991. - № 7 – С. 22-25.
3. Елистратов С.И. Уроки физической культуры // Физическая культура в школе. – 1991. -№2. - С.27-29.
4. Заторский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. Физическая культура. – 1989. – С. 54-68.
5. Курпан Ю.И. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей // Физическая культура в школе. – 1994. - №5. – С. 43-50.
6. Травин Ю.Г. О развитии двигательных качеств у школьников // Физическая культура в школе. – 1981. - №4. – С. 8-12.
7. В.И Лях Мой друг-физкультура.-2007.№7.-С.170-175

<u>Материалы, иллюстрирующие</u>

<u>научно-методическую деятельность.</u>

В школе ежегодно проходят общешкольные соревнования, согласно плана физкультурно-массовых мероприятий и дети с большим удовольствием принимают в них участие: соревнования по греко-римской борьбе, гиревому спорту, лёгкой атлетике, «Лыжня России», первенство по волейболу и баскетболу, соревнования, «А ну-ка парни», «Веселые старты», «Мама, папа, я-спортивная семья» и другие.

Конспект открытого урока в 7 классе.

Задачи урока:

1. Обучение технике: перемещений; верхней, нижней передачи в игре в волейбол.
2. Развитие координации, прыгучести, быстроты.
3. Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, интереса к занятиям физическими упражнениями.

Тип урока: обучающий.

Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, паточный, игровой.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: волейбольные мячи.

Сроки и время проведения:20.01.2017 11.00

Часть	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	**Вводная**	10 мин	
	1.Построение, сообщение задач.	1 мин	Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.
	2. Ходьба: 1) на носках; 2) на пятках; 3) перекатом с пятки на носок; 4) перекатом с носка на пятку;	2 мин	Обратить внимание на осанку, правильное положение рук; сгибать кисти и пальцы, выполнять круговые движения кистями рук.
	3.Бег: 1) лицом вперёд;	3 мин	Следить за дыханием, работой рук по одному,

	2) спиной вперёд; 3) приставными шагами		соблюдая дистанцию 2-3 м
	4.Прыжки 1)на левой, правой ноге; 2) на двух ногах;	4 мин	Упражнение выполняют в колонне по одному, соблюдая дистанцию 2-3 м
II	**Основная**	30 мин	
	1.Подвижная игра «Перестрелка»	15 мин	
	2.Верхняя и нижняя передача мяча: 1) передача мяча в стену; 2) три передачи над собой, три передачи в стену; 3) передача мяча в парах на месте; 4) верхняя передача партнёру, который возвращает мяч, выполняя нижнюю передачу	15 мин	В начале выполнить имитационные упражнения, в которых уточнить положение рук (накладывание оной ладони на другую), одновременное их движение в плечевых суставах, локтевых суставах с активной работой ног
III	**Заключительная**	5 мин	
	1.Подвижная игра «Гусеница» («Запятная последнего»)	4 мин	
	2.Построение, подведение итогов урока	1 мин	

Конспект открытого урока в 7 классе

Задачи урока:

1. Обучение технике перемещений; остановке прыжком, поворотом, передаче с отскоком на месте.
2. Развитие координации, внимания, быстроты.
3. Воспитание трудолюбия, коллективизма, активности.

Тип урока: обучающий.

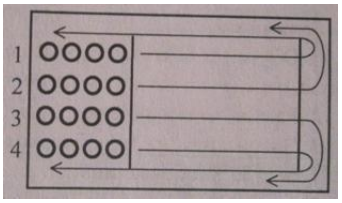
Метод проведения: фронтальный, групповой, индивидуальный, поточный.

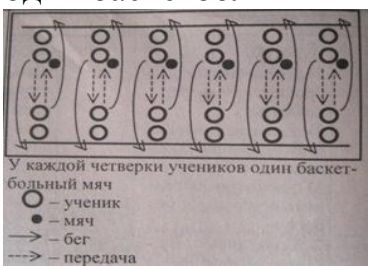
Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь: малые (теннисные, резиновые) мячи, баскетбольные мячи.

Сроки и время проведения:22.12.2016 09.55

Часть	Содержание	Дозировка	ОМУ (организационно-методические указания)
1	2	3	4
I	**Вводная**	11 мин	
	1.Построение, сообщение задач.	1 мин	Дежурный сдаёт учителю рапорт о готовности класса к уроку.
	2. Техника безопасности.	5 мин	

	Правила игры в мини-баскетбол.		
	3.Общеразвивающие упражнения с малым мячом:	5 мин	
II	**Основная**	30 мин	
	1.Бег равномерный с малым мячом в руке: 1) по сигналу подбросить мяч вверх, поймать; 2) по сигналу выполнить удар в пол, поймать; 3) по сигналу выполнить остановку, поворот;	5 мин	Класс бежит в колонне. Мяч ученики вращают вокруг туловища, перекладывая из рук в руки: -вращать влево-направо; -вращать вправо-налево
	2. Ускорения: 1)и.п.: высокий старт, стоя левым(правым) боком, упор присев, упор лёжа)-ускорение лицом вперёд; 2)и.п: высокий старт(и.п-как и в первом задании)- бг спиной вперёд	5 мин	Класс перестроить из одной колонны в 4 колонны.  По сигналу учителя первая шеренга выполняет задание, возвращаются ученики в свои колонны:1,2 – по левой боковой линии; 3, 4- по правой боковой линии
	3.перемещения приставными шагами: 1)левым боком; 2)правым боком; 3)два шага правым боком, поворот,2 шага левым боком; 4)спиной вперёд: -2 шага влево-назад; -2 шага вправо-назад;	10 мин	Упражнения выполняют в том же построении, что и в предыдущем втором упражнении. Повторить стойку баскетболиста: постановка ног на ширине плеч, колени согнуты, плечи слегка наклонены вперёд, руки согнуты, кисти расставлены и направлены вперёд- в стороны. Обратить внимание: а) на работу стоп(на передней части стопы происходит передвижение); б) сохранение дистанции между стопами; не прыгающие движения вверх, а плавное перемещение в стороны.

	4.Передача мяча на месте: 1)двумя руками от груди; 2)двумя руками с отскока от пола; 3)одной рукой от плеча(левой,правой)	10 мин	Класс перестроить из 4 колонн в 6 колонн по 4 ученика, где по два ученика располагаются на боковых линиях.
			У каждой четвёрки учеников один баскетбольный мяч  Дистанция между передающими мяч 2,5-3 м; при передаче с отскоком от пола- 3,4-4 м. Следить за постановкой ног, работой рук при ловле и передачи мяча; локти не расставлять в стороны, а опустить вниз, руки выпрямлять в локтевых суставах.
III	**Заключительная**	4 мин	
	1.Бросок одной рукой от плеча с места	3 мин	В своих командах по 4 ученика выполняют броски с места(дистанция 1,5-2 м)
	2.Построение, подведение итогов урока	1 мин	

Сценарий соревнования-конкурса «Папа, мама, я - спортивная семья!»

Для спорта нет границ и расстояний!
Понятен он народам всей 3еили!
Он всей планеты нашей достоянье!
Спорт дарит счастье дружбы и любви!

Цель: сплочение семей, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачи:
1. Развитие у детей интереса к физическим упражнениям через организацию спортивного праздника.
2. Вовлечение родителей в спортивную жизнь школьника.

3. Воспитание чувства любви и гордости за свою семью, уважения к родителям.

Участники: 2 команды, которые состоят из мамы,папы и 3-х детей.(2 мальчика,1 девочка) Место проведения спортивный зал.

Оформление: стены спортзала оформлены шарами, плакатами с девизом — «Спорт помогает нам везде: в семье, учебе и труде», с пословицами: «Золотое время — молодое племя», «Кто храбр да стоек, тот десятерых стоит», «Вся семья вместе, так и душа на месте».

Оборудование: мячи(большие), тапки и ласты по 2 пары, обручи-2 шт, кегли-2 шт, деньги-имитаторы 6 купюр, конфетки 6 штук, 2 ложки, ленточки разных цветов, 2 корзинки.

Сценарий конкурса.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья! Сегодня мы проводим соревнование - конкурс «Папа, мама, я-спортивная семья». И праздник у нас семейный, в котором будут принимать участие не только ребята, но и их родители.
Это здорово, что у нас есть стремление подружиться друг с другом. Приятно видеть людей с доброй, приветливой улыбкой и счастливым взглядом. А если это семья – это приятно вдвойне.

Во все времена человек стремился к здоровому образу жизни, желая познать пределы своих возможностей, не боясь бросить вызов судьбе. И часто выходил победителем. А спорт это и есть: жизнь, здоровье, риск, поиск, победа.Сегодня на ваших глазах разыгрываются семейные соревнования самых смелых и решительных, самых находчивых и веселых.

Но неважно, кто станет победителем в нашем, скорее шуточном состязании, а победитель обязательно будет, главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, атмосферу доброжелательности, взаимного уважения и понимания.

А раз у нас соревновнования, значит должно быть и жюри, строгое и справедливое.

Пусть жюри весь ход сраженья
Без промашки проследит.
Кто окажется дружнее,
Тот в бою и победит.

Ведущий:

В каждом маленьком ребенке
И мальчишке и девчонке
Есть по двести грамм взрывчатки
Или даже полкило!
Должен он скакать и прыгать

Все хватать, ногами дрыгать
А иначе он взорвется,
Неизвестно отчего.

Ведущий: А сейчас мы познакомимся с главными действующими лицами нашего спортивного праздника. Давайте их поприветствуем.
(Вызываются команды_____)

Ведущий.
Посмотрите-ка, у нас
Здесь собрались 2 класса,
Вместе с ними папы, мамы.
Папы бросили диваны,
Мамы бросили кастрюли
И костюмы натянули.

Ведущий: Мы думаем, что наши участники готовы принять участие в соревновании. Давайте ещё раз поприветствуем наши команды. Начинаем конкурсы.

Затей у нас большой запас,
И все они, друзья для вас!
И сейчас без опозданья
Начинаем состязанье.

Первый конкурс. Визитная карточка(название команды, девиз)
Ведущий:
Бег бывает очень разный,
Но всегда такой прекрасный,
Быстрый, медленный и средний.
Без с препятствием, барьерный.
А выигрывает тот,
Кто ни в чём не отстаёт.
Только страсть, тяжёлый труд
Вас к победе приведут.

Второй конкурс. «Переправа»
По сигналу папа и мама должны взяться за руки, посадить ребёнка на руки и перенести его в зону обруча, который находится на другом конце зала. (Так перенести всех детей в обруч) Затем все дружно должны вернуться на старт. Выигрывает та семья,которая затратила на конкурс меньше времени.

Ведущий:

да идешь на штурм ты эстафеты,
Победа нам не очень — то видна.
Но все равно дойдем мы до победы,

Ни пуха вам, команды, ни пера!

Третий конкурс. «Ленточки»
Участникам раздаются ленточки. Которые прикрепляются к пояссу игрока сзади. Нужно беречь свои ленточки, но при этом постараться сдёрнуть ленточку соперника. Команда, которая соберёт больше ленточек соперника, та и выигрывает.(1 мин)

Ведущий:
С ленточками справились отлично.
Хотя вам это не привычно.
А теперь побегаем, друзья.,
Узнаем кто у нас скороходная семья?

Четвёртый конкурс «Скороходы»
Дети одевают большие папины тапки и бегут до кегли и обратно. Папы и мамы одевают ласты.
Ведущий:
Видим мы со стороны
Команды в технике равны,
Взглянуть хотим мы побыстрей
Чьи капитаны пошустрей.

Пятый конкурс. Конкурс капитанов «Петушиные бои»
Гости славные, гости дивные,
Поверните сюда лицо.
Начинаем сейчас спортивное
Состязание удальцов.
Пары сильные состязаются,
В центр зала они вызываются.

Приглашаются капитаны команд.
Участники становятся друг к другу спинами. Кто кого вытолкает из круга (3 раунда)

Шестой конкурс. Конкурс «Вперёд, по магазинам»
Итак, деньги вы зарабатывать умеете. А умеете ли вы их тратить? Приятное удовольствие, не правда ли? Сейчас вы отправитесь в воображаемый магазин за конфетами. Ваш ребёнок должен принести в маленькой ложечке конфетку в корзинку, а папа на тыльной стороне ладони должен отнести деньги в магазин и вернуться обратно, не уронив их.
Седьмой конкурс. «Барон Мюнхгаузен»
Помните, как знаменитый сказочный путешественник Барон Мюнхгаузен летал на ядре, так и вам предстоит преодолевать расстояние от команды до кегли и обратно, зажав мяч между коленями. Выигрывает команда, преодолевшая это быстрее.

Ведущий. Пока жюри подводит итоги, мы проведем игру со зрителями. Я читаю загадки, а вы их отгадываете.

1. Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным,
Заправляю сам кроватку,
Быстро делаю .... (зарядку).

2. Не обижен, а надут.
Его по полю ведут,
А ударят — нипочем
Не угнаться за . . . . (мячом).

3. На ледяной площадке крик,
К воротам рвется ученик .
Кричат все: «Шайба! Клюшка! Бей!»
Веселая игра .... (хоккей).

4. Два березовых коня
По снегу несут меня.
Кони эти рыжи
И зовут их .... (лыжи).

5. Кто на льду меня догонит?
Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ... (коньки).

6. Взял дубовых два бруска,
два железных полозка.
На бруски набил я планки
Дайте снег. Готовы ... (санки).

7. Ясным утром вдоль дороги
На траве блестит роса.
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ.
Это мой ... (велосипед).

Ведущий :Пожалуй, пора дать слово жюри. Сейчас мы узнаем какая команда сегодня стала самой лучшей, дружной и спортивной.
(Жюри подводит итоги соревнований.Вручаются грамоты и призы)

Ведущий :Пожалуй, пора дать слово жюри. Сейчас мы узнаем чья семья сегодня стала самой лучшей, дружной и спортивной.

(Жюри подводит итоги соревнований.Вручаются грамоты и призы.)

Всем спасибо за вниманье,
За задор и звонкий смех,
За азарт соревнованья,
Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья
Будет краткой моя речь.
Говорю я: «До свиданья!
До счастливых новых встреч!»

Наш парад, друзья, окончен,
Впереди работа ждет.
Пусть с детьми союз наш прочен
Будет весь учебный год.

Спасибо всем за участие и помощь в проведении праздника!
Здоровья, бодрости вам и новых спортивных побед

Оценочный лист

Команда	**«Визитная карточка»**	**«Переправа»**	**«Ленточки»**	**«Скороход»**	**«Конкурс капитанов»**	**«Вперёд, по магазинам»**	**«Барон Мюнхаузен»**	Итог