

Негосударственное общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат № 21 среднего (полного) общего образования

Открытого Акционерного Общества

Российские Железные Дороги»



## Портфолио

учителя физической культуры

Лысовой Марины Валерьевны

п.Танхой

2015



## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Раздел 1. Общие сведения о педагоге</b>	
1.1. Общие сведения.....	4
1.2. Личные достижения.....	7
1.3. Копии документов.....	9
<b>Раздел 2. Результаты педагогической деятельности</b>	
2.1. Самоанализ педагогической деятельности.....	13
2.2. Основы мониторинга деятельности учителя .....	22
2.3. Результаты внеурочной деятельности по предмету.....	27
2.4. Перспективные задачи.....	34
<b>Раздел 3. Научно - методическая деятельность педагога</b>	
3.1 Работа по теме самообразования.....	36
3.2 Работа в составе методических объединений.....	39
3.3. Работа по обобщению и распространению собственного..... педагогического опыта.....	42
3.4. Материально-техническое оснащение.....	44
3.5. Копии документов.....	47

## Введение.

Учитель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие.

Функции физической культуры затрагивают человека в его целостности, касаясь всех уровней его организации: анатомо-физиологического, психологического, личностного, социального. В этом случае физическая культура приобретает черты истинно культурного явления, устраняется противоречие между интеллектуальным и двигательным, духовным и физическим развитием. Физическая культура – та же общая культура с преобладанием ее духовной стороны, но реализуемая специфическим образом через сознательно окультуренную двигательную деятельность. Аргументация приоритета духовности при формировании физической культуры прослеживается у многих авторов: «Физические упражнения – это двигательные действия с опережающей мыслью, проявление интеллекта человека» (Д.Д.Донской); «Физическая культура-это прежде всего работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром» (И.М.Быховская).

Таким образом, задачи предмета - формирование физической культуры личности. А это воздействие на чувства, сознание, психику, интеллект человека, что обеспечивает формирование устойчивых социально-психологических проявлений: положительной мотивации, ценностных ориентаций, интересов и потребностей в сфере физической культуры. При этом, физкультурное образование следует рассматривать только, как осознанный процесс воздействия физических упражнений на человека. Неслучайно, П.Ф.Лесгафт повторял: **«Двигательная активность должна быть озарена мыслью».**

Нельзя не согласиться с тем, что если физическое воспитание представляет собой лишь процесс обучения движениям и формирования физических возможностей, то оно лишается важнейшей своей функции - способствовать передаче культуры, замыкается на непосредственных образах освоения природных сил человека. Тем самым физическое состояние тела превращается в самоцель, а педагогический процесс - в средство достижения этой цели при забвении гуманистической ценности человека.

## Раздел I

### Общие сведения о педагоге

Фамилия, имя, отчество

Лысова Марина Валерьевна

Должность

Учитель физической культуры

Дата рождения

30.10.1972г.

Место работы

Негосударственное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 21 среднего (полного) общего образования Открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Образование (где, когда) Высшее, Сибирская государственная академия физической культуры. 2001год, г. Омск

Квалификация Специалист по физической культуре и спорту

Специальность «Физическая культура и спорт»

Общий стаж с августа 1991г

Педагогический стаж 23 года

В школе-интернате № 21- 23 года

Домашний адрес, телефон Республика Бурятия, Кабанский район, п. Танхой, ул. Портовая -5

Аттестация февраль 2015г

Девиз: «Двигайся больше – проживёшь дольше!»

Педагогическое кредо: "Век живи — век учись! И ты, наконец, достигнешь того, что, подобно мудрецу, будешь иметь право сказать, что ничего не знаешь"



### 1.1. Сведения о присвоении квалификационной категории

Наименование квалификационной категории	Дата присвоения	Должность (должности), по которой (которым) присвоена квалификационная категория
1	2	3
I квалификационная категория	31.03.2010	Учитель физической культуры

### Общие сведения о педагогической деятельности

Предметы (курсы дополнительного образования), преподаваемые педагогом	Указание классов (групп), в которых работает педагог	Нагрузка	Сведения о выполнении функций классного руководителя
1	2	3	4
Физическая культура	1 «А», 2,3 «А»,4,9,10,11 классы	21	Нет

### Прохождение курсов повышения квалификации

Наименование учреждения ДПО	Сроки прохождения курсов	Тема курсов (наименование программы повышения квалификации)	Объем курсов (программы)	Результат участия в курсах (в том числе продукты, созданные в рамках курсов)
1	2	3	4	5
БГУ, Институт непрерывного образования (г. Улан-Удэ)	1.12.2012г.	Поликультурное образование в современном мире	8	
ОАО «Издательство «Просвещение». Москва, вебинар	17.11.2014 г.	Совершенствование преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях путём модернизации образовательных	2	

		программ, внедрения новейших методик и средств обучения; организация и проведение третьего урока физической культуры на основе УМК В.И.Ляха 1-11 кл.		
АОУ ДПО РБ «Бурятский республиканский институт образовательной политики»	09.12-17.12	Качество образования в предметной области «Физическая культура на основе ФГОС	72	Рабочая программа по ФГОС, 5 класс; Открытый урок по теме: «Гимнастические упражнения в парах методом круговой тренировки», 4 класс
ОАО «Издательство «Просвещение». Москва, вебинар	13.01.2015 г	Преподавание предмета «Физическая культура» по учебно-методическим комплексам издательства «Просвещение» в условиях реализации требований ФГОС	2	

## 1.2. Личные достижения

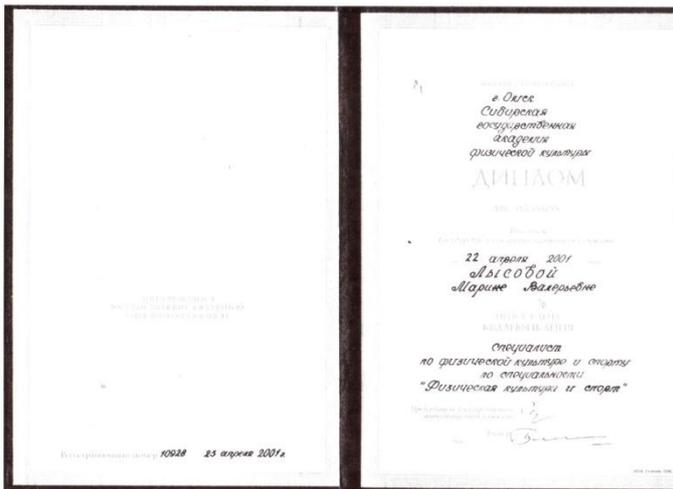
### Сведения о почетных званиях и наградах

Наименование звания, награды	Кем присвоено	Дата присвоения	Основание присвоения
1	2	3	4
Благодарность	Президента ОАО «РЖД» В.И.Якунина	14.09.2011 г.	Приказ № 270/п

- Благодарственное письмо от Администрации МО ГП «Танхойское» за активное участие в спортивной жизни посёлка и района, сентябрь 2012 г;
- Грамота от начальника сектора образовательных учреждений службы управления персоналом ВСЖД- филиала ОАО «РЖД», за качественную подготовку учащихся к I Межрегиональной спартакиаде школьников негосударственных общеобразовательных учреждений ВСЖД – филиала ОАО «РЖД» и весомый вклад в развитие детско-юношеского спорта, 2014 год;
- Благодарность от организаторов Байкальской Международной школы «Байкал -2014» за творческий подход к детям;
- Грамота от заместителя начальника ВСЖД по кадрам и социальным вопросам А.А.Боровикова за качественную подготовку учащихся к Межрегиональному турниру по мини-футболу среди негосударственных общеобразовательных учреждений ВСЖД – филиала ОАО «РЖД», 2014 год;
- Грамота от заместителя начальника ВСЖД по кадрам и социальным вопросам А.А.Боровикова за качественную подготовку обучающихся в Межрегиональном турнире по волейболу среди негосударственных общеобразовательных учреждений ВСЖД – филиала ОАО «РЖД», 2014 год;
- Благодарность АОУ ДПО РБ «БРИОП» кафедра инновационного проектирования за проведение открытого урока по теме «Гимнастические упражнения в парах методом круговой тренировки» в рамках курсов повышения квалификации «Качество в предметной области «Физическая культура» на основе ФГОС»;

- Благодарственное письмо организаторов факельной эстафеты «Бег Мира» в России за содействие проведению всемирной эстафеты «Бега Мира», 2014 г.;
- Благодарность от организаторов Байкальской Международной школы «Байкал -2013» за творческий подход к детям;
- Благодарность от организаторов Байкальской Международной школы за проделанную работу по подготовке и проведению Байкальской международной школы «Baikal-2012»;
- Благодарность от организаторов Байкальской Международной школы за участие и помощь в проведении школы, 2011;
- Диплом от МКУ «Комитет массовой физической культуры и спорта» за 1 место в соревнованиях по волейболу Спартакиады Работников образования МО «Кабанский район», 2014 г.;
- Грамота от МО «Кабанский район» за 3 место в соревнованиях по волейболу II рабочей спартакиады Кабанского района, посвящённой 90- летию Республики Бурятия, 2013 г.;
- Грамота от МКУ «Комитет массовой физической культуры и спорта» за 3 место в Чемпионате Кабанского района по волейболу среди женских команд, 2012 г.;
- Диплом в номинации «лучший защитник» Первенства зоны «Юг Байкала» Кабанского района по волейболу среди женских команд, посвящённого Международному женскому Дню 8 марта, 2012 г.;
- Грамота за 2 место в соревнованиях по лыжным гонкам в честь 350-летия вхождения Бурятии в состав Российского Государства в рамках Всероссийского мероприятия «Лыжня России-2011»;
- Грамота за 1 место в соревнованиях по волейболу первой районной Спартакиады работников образования, 2011 г.;
- Грамота за 2 место в соревнованиях по волейболу районного культурно-спортивного праздника «Сурхарбан-2011», посвящённого 350-летию вхождения Бурятии в состав Российского государства, 2011;
- Грамота за 1 место в IV Первенстве МО ГП «Танхойское» по волейболу, посвящённом 65 годовщине Победы в Великой Отечественной войне, 2010;
- Грамота за 2 место в соревнованиях по волейболу на Кубок Героя Советского Союза , уроженца п. Танхой Морозова В.Ф., 2010 г.

## 1.2. Копии документов



Полное наименование образовательного учреждения  
«Школа № 21 открытого (общественного) типа образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

1. Фамилия, имя, отчество: Лысова Марина Валерьевна

2. Год рождения: 1972

3. Сведения об образовании и профессиональной квалификации: высшее, Сибирская государственная физкультурная академия, факультет физической культуры, I категория, курсы переподготовки (ИПКРО, 2009, 2009 г.)

4. Заключена ли записка на момент аттестации и дата написания на эту записку: учитель физической культуры, 15.08.1991г.

5. Стаж трудовой деятельности: 18 лет

6. Стаж педагогической работы (работы по специальности): 18 лет

7. Решение аттестационной комиссии: соответствует первой квалификационной категории по должности учителя

8. Результат аттестации. Количество баллов: 7 баллов

9. Рекомендации аттестационной комиссии (с указанием мотива, по которому она дается)

10. Примечание  
Дата аттестации: 21 мая 2010г.

Председатель аттестационной комиссии  
Секретарь аттестационной комиссии

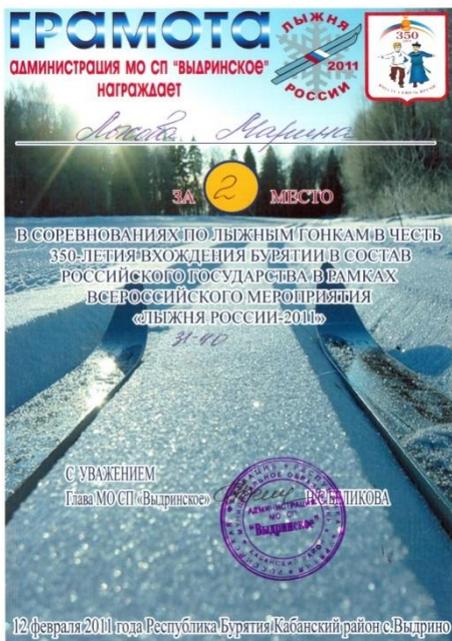
ПРИКЛЮЧАЮТСЯ: ДИПЛОМАТИЧЕСКАЯ КАТЕГОРИЯ СРЯЖИ НА 5 ЛЕТ  
Протокол заседания комиссии: от 20.10.2010 № 162-пр  
(дата и место проведения заседания комиссии по аттестации преподавателей)

М.П. Подпись руководителя  
С аттестационным листом выданы (с) подпись работнику в дату









## 2.1 Самоанализ

Высокоразвитый человеческий интеллект берёт своё начало в человеческих движениях.  
Г. Доман

Во все времена и для всех народов актуальным был закон – здоровье и качество обучения детей взаимосвязаны: чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. В нашей стране в последние годы, по данным официальной статистики, отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, при этом увеличилось число детей с функциональными и хроническими заболеваниями, треть детей составляет «группу риска». К окончанию школы незначительные расстройства, как правило, переходят у части детей в стойкую хроническую патологию.

Для учащихся общеобразовательной школы независимо от возраста характерны ограничение двигательной активности, ухудшение развития физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости, что негативно сказывается на качестве учебного процесса. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической ситуацией, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряжённостью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

Обучение в школе приносит свои дополнительные отрицательные факторы: постоянное увеличение объёма учебной нагрузки, неоправданное начало дошкольного систематического обучения, несоответствие программ обучения функциональным и возрастным особенностям учащихся, несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса. Всё это предъявляет очень высокие требования к детскому организму, находящемуся в постоянном росте и развитии.

В сложившихся условиях необходимы мероприятия, которые помогли бы ребёнку справиться с возросшей нагрузкой.

Цель моей педагогической деятельности- создание благоприятной здоровьесберегающей среды, способствующая сохранению и укреплению здоровья.

### Задачи:

1. Сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
2. Обогащать двигательный опыт, повышать координационные способности путем освоения новых двигательных действий и выработки умения применять их в различных условиях;
3. Проводить работу по разностороннему развитию кондиционных (силы, выносливости, быстроты, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетания.
4. Закрепить потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта;
5. Формировать адекватную самооценку, воспитывать такие нравственные и волевые качества личности, как коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание;
6. Создать благоприятный психологический климат на уроке и внеурочной деятельности.

### УМК:

<b>Программа</b>	<b>Учебник</b>
1-4 классы: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011 г.	Учебник. Лях В.И.»Физическая культура»: 1 – 4 кл. – М.: Просвещение, 2010
9 класс: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Учебник Физическая культура 8-9 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич – М., «Просвещение», 2010 г.
10-11 классы: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011 г.	Учебник Физическая культура 10-11 классы под общей редакцией В.И.Ляха – М., «Просвещение», 2011г.

За основу разработки своей рабочей программы по физической культуре мною взята Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А. потому, что в ней есть распределение часов по разделам на базовую и вариативную часть. Что даёт большую возможность для введения различных видов спорта, учитывая возможности школы, выбор учащихся и учителя, региональный и национальный компонент.

Так, в начальной школе, согласно базисному учебному плану, на изучение предмета «Физическая культура» выделено 99 часов (1 класс) и 102 часа для 2-4 классов. Учебный материал мною распределён следующим образом:

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		I	II-IV
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>66</b>	<b>68</b>
1.1	Основы знаний	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	20	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	18	20
1.5	Лыжная подготовка	12	12
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>33</b>	<b>34</b>
2.1	Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой	<b>24</b>	<b>22</b>
	Подвижные игры	3	6

	Гимнастика с элементами акробатики	-	
	Лёгкоатлетические упражнения	9	4
	Лыжная подготовка	-	
	Бадминтон	12	12
2.2	Региональный компонент	<b>9</b>	<b>12</b>
	Конькобежная подготовка	9	12
<b>3.</b>	<b>Всего :</b>	<b>99</b>	<b>102</b>
3.1	Подвижные игры	23	26
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
3.3	Лёгкоатлетические упражнения	27	24
3.4	Лыжная подготовка	12	12
3.5	Бадминтон	12	12
3.6	Конькобежная подготовка	9	12

В 9, 10, 11 классах согласно базисному учебному плану, на изучение предмета «Физическая культура» выделено 102 часа.

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

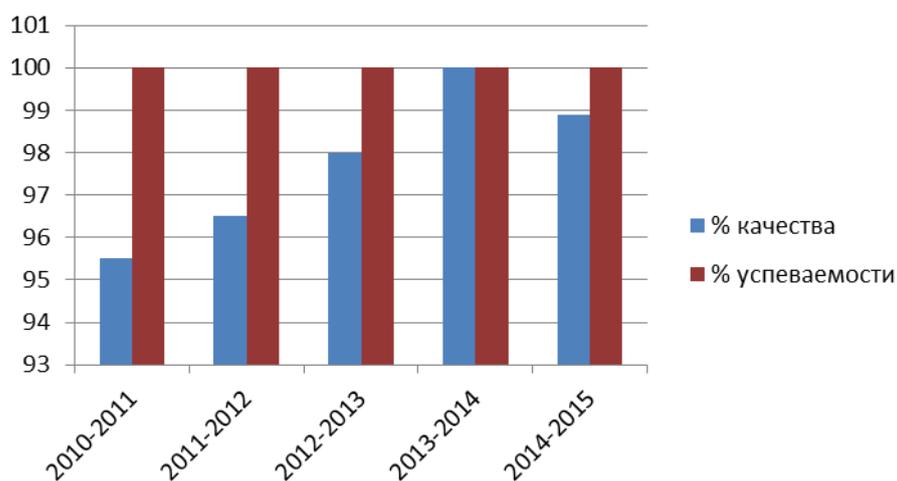
№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		IX	X-XI
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>64</b>	<b>60</b>
1.1	Основы знаний	В процессе урока	
1.2	Баскетбол	12	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14

1.4	Лёгкоатлетические упражнения	14	17
1.5	Лыжная подготовка	14	14
1.6	Волейбол	10	15
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>38</b>	<b>42</b>
2.1	Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой	<b>28</b>	<b>32</b>
	Баскетбол	7	16
	Лёгкая атлетика	13	7
	Волейбол	8	3
	Футбол		6
2.2	Региональный компонент	<b>10</b>	<b>10</b>
	Конькобежная подготовка	10	10
<b>3.</b>	<b>Всего :</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
3.1	Баскетбол	19	16
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
3.3	Лёгкая атлетика	27	24
3.4	Лыжная подготовка	14	14
3.5	Волейбол	18	18
3.6	Футбол		6
3.7	Конькобежная подготовка	10	10

## Результаты обучения.

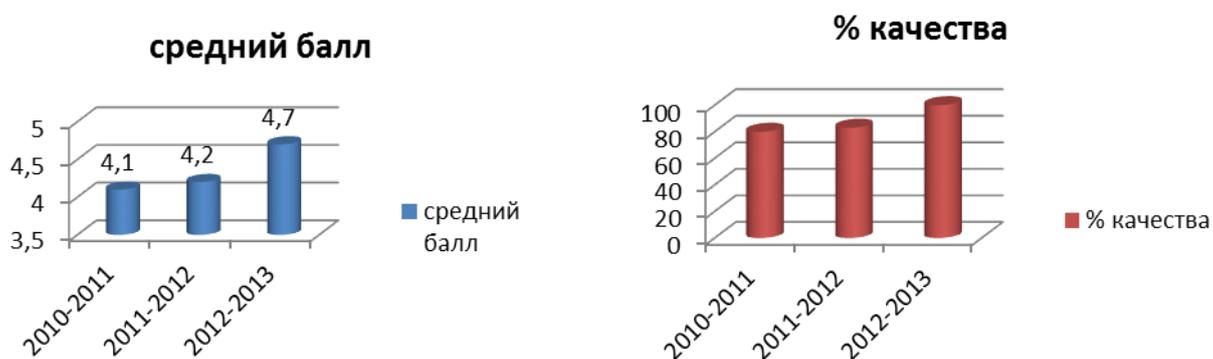
Анализ успеваемости за 5 лет

Учебный год	Средний балл	% качества	% успеваемости
2010-2011	4,6	99,5	100
2011-2012	4,5	96,5	100
2012-2013	4,6	98	100
2013-2014	4,6	100	100
2014-2015 (1 полугодие)	4,61	98,9	100



Итоги промежуточной аттестации (9 класс)

Учебный год	Всего сдающих	«5»	«4»	«3»	Средний балл	% качества
2010-2011	15	5	7	3	4,1	80
2011-2012	6	2	3	1	4,2	83
2012-2013	3	2	1	-	4,7	100



Из данных таблиц видна положительная динамика результатов обучения. По итогам экзаменов в 9 классе можно говорить о допустимом уровне знаний, умений и навыков.

## **Использование основных технологий, методов и форм работы в деятельности по предмету**

Яркая черта современного урока физической культуры - четко выраженный индивидуальный подход к учащимся. Распределение заданий нуждается в четкой дифференциации. То, что проблемно для одного, может и не быть проблемным для другого.

В своей работе я применяю личностно – ориентированное обучение. Для этого использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, использую метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений по овладению двигательными действиями, развитие физических способностей с учетом типа телосложения, физической и технико-тактической подготовленности, учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности. Я строю урок так, чтобы каждый обучающийся стремился к самооценке, самоанализу и самосовершенствованию своих возможностей, а это позволяет включать в активную деятельность на уроке не только сильных, но и более слабых, а так же медлительных учеников и способствует поднятию на более высокий уровень двигательных умений и навыков. Учащихся оцениваю на основе персонального совершенствования, не сравнивая их с другими сверстниками и без учета возрастных норм: стандартные тесты физической подготовленности использую для понимания компонентов оздоровительной физической активности и определения индивидуальных целей совершенствования.

Параллельно на уроках применяется групповой метод обучения. Ребята распределяются на группы с учетом уровня физической подготовленности. Чаще всего этот метод применяю на уроках гимнастики. Например, при составлении акробатической связки, даю возможность для творчества в группах. Несколько обязательных элементов, а остальные элементы связки дети добавляют свои с учётом сложности. При этом вначале -обязательное проговаривание элементов вслух. Оценка за выполнение складывается из оценки самих учащихся и учителя. Всегда даю возможность ещё поработать и пересдать, если оценка не устраивает. В группах назначаю учащегося, лучше всего освоивший необходимое двигательное действие, ответственным за показ упражнений. Он же контролирует выполнение одноклассниками упражнений и выявляет ошибки. Учитель направляет и помогает учащемуся освоиться в роли руководителя группы.

Метод круговой тренировки чаще всего провожу для воспитания физических качеств. Упражнения на станциях подбираю хорошо освоенные на различные мышечные группы. Так, чтобы на следующей станции выполнялось

упражнения на развитие тех мышц, которые не были задействованы в предыдущем упражнении. Мною разработаны карточки- задания для работы в парах. Тем самым сокращается время на объяснения упражнения. Переход от станции к станции осуществляется по команде : «Закончить упражнение! Смена видов!». После прохождения всех станций обязательно провожу стрейчинг-упражнения на растягивание тех мышц, которые были задействованы в работе.

Соревновательно -игровой метод применяю на уроках во всех классах. В работе с младшими школьниками этот метод является незаменимым. «Разумно построенными» играми призывал педагогов бороться против двух важнейших недостатков времени – «чрезмерной впечатлительности ребёнка и ослабления его воли» С.Я.Эйнгорн. В начальных классах подвижные игры внедряю в каждый урок, в любую его часть, учитывая её интенсивность. В процессе игры контролирую и стимулирую действия учеников. Использую сюжетно-ролевые игры, игры- эстафеты, народные игры, традиционные игры такие, как волейбол, футбол, баскетбол, лапта, городки. В уроки включаю и краткую информацию об играх, правилах, способов выбора водящих, правил подведения итогов.

При обучении двигательным действиям использую методы:

- Целостно-конструктивного упражнения
- Расчленённо-конструктивного упражнения
- Сопряжённого воздействия

При воспитании физических качеств использую методы:

- Стандартного упражнения
- Переменного упражнения
- Круговой метод

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаю создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. На своих уроках уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают мне исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не произошло, то я вношу в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с

самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую учащихся к активной работе. Во время урока я чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения моих учеников. Применяю упражнения для коррекции осанки, профилактики плоскостопия, упражнения для глаз, дыхательные упражнения. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы я учитываю возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности.

Современный урок невозможно представить без информационных технологий. В связи этим провожу урок с презентацией, при разучивании технических элементов сложных упражнений, демонстрирую фрагмент тактического взаимодействия в игре баскетбол, волейбол. Использую презентации при ознакомлении с новым разделом программы. Уроки физической культуры включают большой объем теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому использование электронных презентаций позволяет эффективнее решать и эту проблему. В конце каждого изученного раздела применяю тестирование уровня освоения знаний.

В своей работе с учащимися начальной школы, используя межпредметные связи, провожу интегрированные уроки с окружающим миром.

Учащихся с высоким уровнем подготовленности отбираю в сборные команды школы по разным видам спорта, а также для участия в районной олимпиаде по физической культуре.

### **Результаты участия в районной олимпиаде по предмету**

Учебный год	Результат
2011-2012	Ястребова Алёна -лёгкая атлетика, баскетбол -3 м, Андреева Алёна –волейбол- 1 место
2012-2013	Ястребова Алёна - 2 личное место
2013-2014	Ремыга Иван –баскетбол 3 место

На своих занятиях обеспечиваю необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). На уроках требую единую спортивную форму. Так

для учащихся начальной школы при, занятиях в зале –чёрные шорты и белая футболка. Для занятий на улице –спортивный костюм, при занятиях лыжной и конькобежной подготовкой –лыжный костюм. Максимальное количество своих занятий стараюсь проводить на свежем воздухе. Это укрепляет здоровье и оказывает закаливающее действие.

## 2.2 Основы мониторинга деятельности учителя физической культуры

1. *Уровень физического развития* - на основании данных о росте и массе тела, окружности грудной клетки, динамометрии.

**Динамика состояния здоровья учащихся за три года**

Ступень обучения	Учащиеся	2011/2012 учебный год	2012/2013 учебный год	2013/2014 учебный год
<b>Начальная школа</b>	<b>Всего уч-ся</b>	69	70	70
	% учащихся с хроническими заболеваниями	16	14	17
	% учащихся, освобожденных от физкультуры	2,9	2,8	4,2
<b>5-9 классы</b>	<b>Всего уч-ся:</b>	98	92	92
	% учащихся с хроническими заболеваниями	24	24	26
	% учащихся, освобожденных от физкультуры	2	-	-
<b>10-11 классы</b>	<b>Всего уч-ся:</b>	40	41	31
	% учащихся с хроническими заболеваниями	35	39	54
	% учащихся, освобожденных от физкультуры	5	-	-

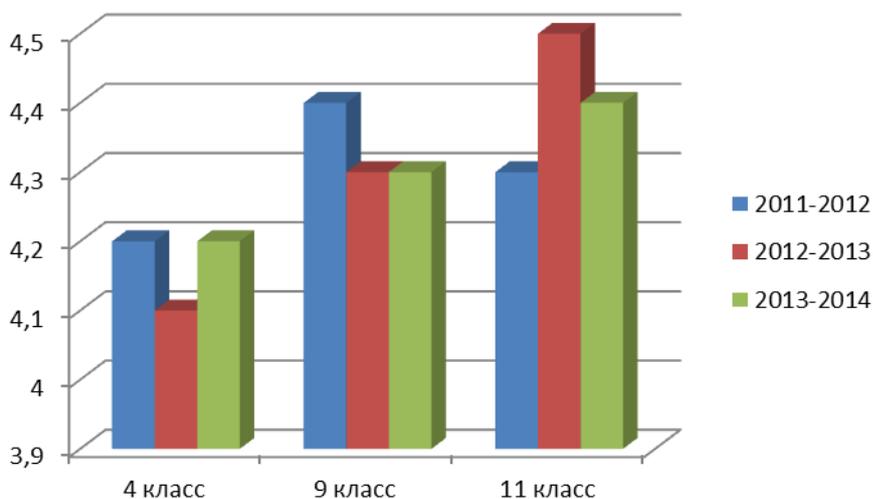
В соответствии с показателями состояния физического здоровья, обучающиеся распределяются по различным физкультурным группам. На основании принадлежности ребёнка к медицинской группе, осуществляется индивидуально-групповое обучение детей с ослабленным физическим здоровьем. Выбирается щадящий режим проведения уроков физической культуры, снижается нагрузка с целью сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.

2. **Уровень двигательной подготовленности** - на основании стандартного набора тестов, характеризующих выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость. Мониторинг физической подготовленности проводится два раза в год с участием всех детей, допущенных к урокам физической культуры.

Физическая подготовленность определяется по следующим тестам: бег 30 (60,100 м.), прыжок в длину с места, челночный бег 3x10, подъём туловища из положения лёжа на спине, подтягивание на перекладине (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки), наклон туловища вперёд, бег 1000 м.

*Уровень физической подготовленности выпускников 4,9,11 классов*

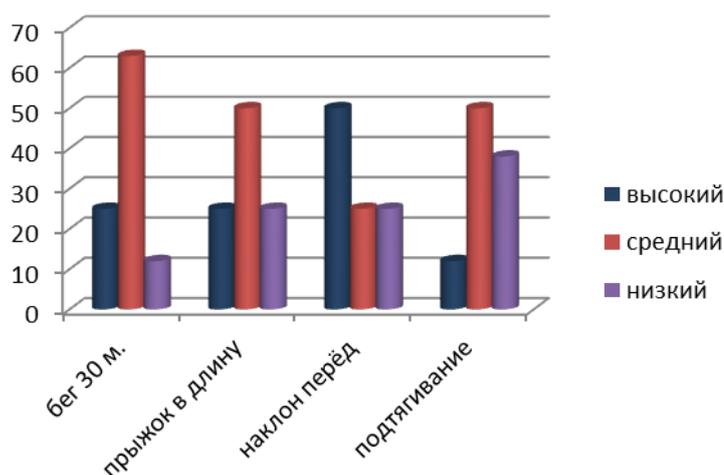
Учебный год	4 класс	9 класс	11 класс
2011-2012	4,2	4,4	4,3
2012-2013	4,1	4,3	4,5
2013-2014	4,2	4,3	4,4



Анализ уровня физической подготовленности показал, что у всех учащихся показатели по физическим тестам в течение трёх лет не опускается отметки ниже среднего уровня. У выпускников 11 классов преобладает средний уровень и выше среднего. Наблюдается некоторый спад уровня физической подготовленности учащихся 4 и 9 классов в 2012-2013 учебном году.

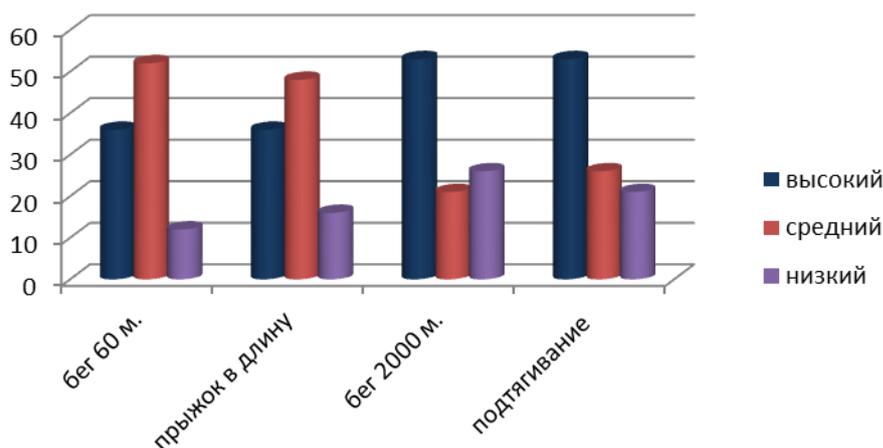
Анализ физической подготовленности учащихся 4 класса по всем показателям изображены в диаграмме:

**Диаграмма физической подготовленности учащихся 4 класса по основным параметрам в 2013-2014 учебном году**



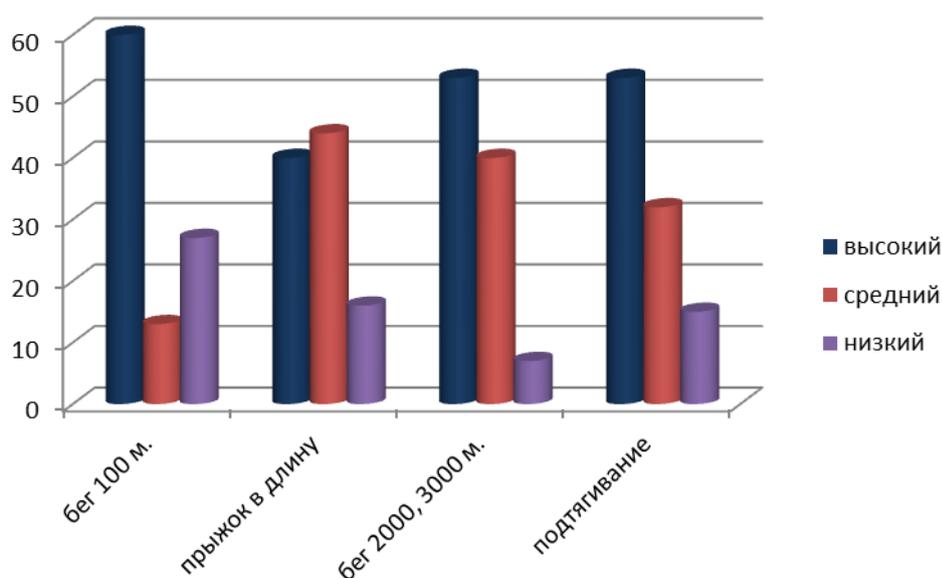
Полученные данные позволяют сделать вывод, что наиболее высокий уровень наблюдается в скоростных качествах (63%) и гибкости (50%), но вызывает затруднения в тестировании скоростно- силовых качествах и силовых (12%). Это является показателем недостаточного развития мышечной силы.

**Диаграмма физической подготовленности выпускников 9 класса по основным параметрам в 2013-2014 учебном году**



Полученные данные позволяют сделать вывод, что наиболее высокий уровень наблюдается в таких физических качествах, как выносливость (53%) и сила (53). А в тестировании скоростных и скоростно-силовых качествах преобладает средний уровень. Наибольший % учащихся с низким уровнем наблюдается в беге на 2000 м., что свидетельствует о недостаточном развитии сердечно-сосудистой системы

**Диаграмма физической подготовленности учащихся 11 класса по основным параметрам в 2013-2014 учебном году**



Из данной диаграммы видно, что 60 % выпускников школы-интерната имеют высокий уровень в беге на 100 м., а также 27 % учащихся имеют низкий уровень в этом же тесте. Затруднение этот норматив вызывает в основном у девушек. Так же высокий уровень 53 % наблюдается в беге на выносливость и 53 % в тесте на силу. А в тестировании скоростно-силовых качеств преобладает средний уровень.

Мониторинг индивидуального развития ведут на протяжении нескольких лет. Анализируя полученные данные можно сделать вывод:

- Из года в год результаты физической подготовленности учащихся на начало года значительно ниже, чем на конец года;
- При сравнениях по возрастным категориям, у учащихся младшего и среднего школьного возраста результаты выше, чем у старшеклассников (особенно девушек);

- Показатели таких качеств, как сила и гибкость, западают чаще других качеств

3. **Уровень технической подготовки ученика** - на основании педагогических наблюдений и контрольных испытаний.

4. **Уровень знаний учащихся в области физической культуры и здорового образа жизни** - на основании бесед с учащимися, проведения контрольно- теоретических зачетов.

5. **Состояние здоровья школьника и его адаптационные возможности** - на основании данных школьных медицинских карт, наблюдения на уроках и других занятиях, измерения физических показателей (частоты пульса) при выполнении стандартных нагрузок.

6. **Степень утомления в процессе выполнения физических нагрузок** - на основании внешних признаков и данных объективного контроля.

7. **Адекватность нагрузки**, согласно возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащихся с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости.

8. **Уровень мотивации учащихся занятиям физической культурой.**

Качество самоподготовки учащихся - в том числе выполнения домашних заданий и рекомендаций учителя.

### 2.3. Результаты внеурочной деятельности по предмету

Цель наша должна состоять в том, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

С.Я.Эйнгорн

Для сохранения и укрепления здоровья учащихся за счёт увеличения двигательной активности, мною разработана образовательная программа физкультурно-спортивной направленности: «В здоровом теле – здоровый дух» », главными задачами которой является организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект; создание новой эффективной системы физического воспитания, обеспечивающей условия развития у учащихся желания заниматься физической культурой и спортом, бережно относиться к своему здоровью.

#### ***Основные направления внеклассной работы:***

- ✓ Физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- ✓ Спортивно-массовые мероприятия;
- ✓ Занятия в спортивных секциях

*Физкультурно-оздоровительное направление* включает в себя разные формы физического воспитания, содействует решению оздоровительных задач и формированию двигательного режима школьника (физкультминутки на уроках общеобразовательных дисциплин), подвижная перемена, ежедневный час здоровья в группе продлённого дня, час подвижных игр во второй половине дня для 1-2 и 3-4 классов, самостоятельные тренировки школьников, направленные на развитие физических качеств, домашние задания (теоретические, практические, смешанные).

*Спортивно-массовые мероприятия* включают в себя дни здоровья, турслёт, Всероссийский день бега (Кросс Наций), школьный этап Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания», «Весёлые старты», конкурс «Чудесная скакалочка». Физкультурные праздники -«Масленица», «Зимние забавы», «А, ну-ка, парни!» . Соревнования по видам спорта: первенство школы по баскетболу, волейболу,

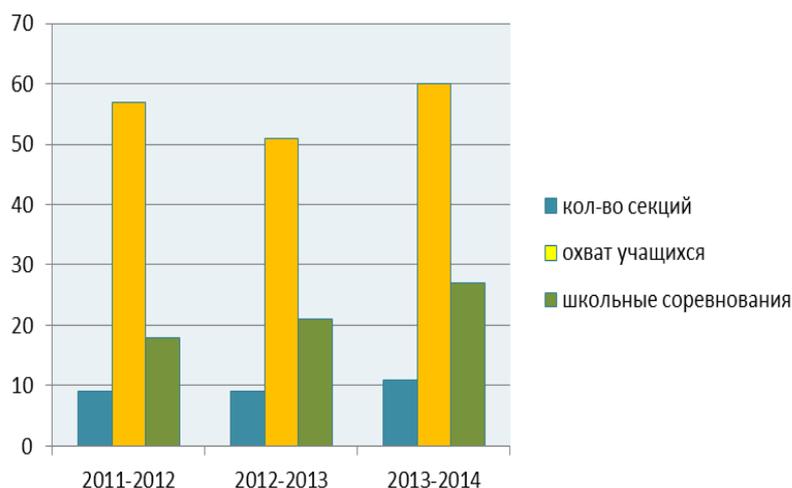
пионерболу, настольному теннису, шахматам, лыжным гонкам. Школьная футбольная лига (соревнования проводятся в течение всего учебного года). Спартакиада по видам спорта. Конкурс на самый спортивный класс и лучшего спортсмена школы. Декада физкультуры и спорта (конкурсы, викторины, праздники к 23 февраля).

*Занятия в спортивных секциях* ведётся по программам дополнительного образования по видам спорта: волейбол -8-11 классы, вольная борьба (1-4, 5-9 классы), баскетбол (5-8, 9-11 классы), лёгкая атлетика -5-8 классы, шахматы (2-4, 5-9 классы), футбол (1-4, 5-8, 9-11 классы), настольный теннис (2-4, 5-8 классы).

### Анализ деятельности школы

#### по спортивно-массовым мероприятиям за три года

№	Исследуемые показатели	2011-2012 г.		2012-2013 г.		2013-2014 г.	
		Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
1.	Общее число учащихся	207	100	203	100	193	100
2.	Кружки и секции	9	-	9	-	11	-
3.	Охват учащихся	118	57	104	51	116	60
4.	Проведение спортивно-массовых мероприятий	18	-	21	-	27	-
5.	Соревнования на выезде	17	-	10	-	23	-



Для организации и проведения внеклассной работы по физической культуре и спорту создан школьный спортивный клуб «Сокол». Руководство спортивным клубом возлагается на совет клуба, согласно положению о создании школьного спортивного клуба. Ребята активно принимают участие в организации и проведении соревнований, судействе. Оформляют уголок спортивного клуба. Оказывают помощь в ремонте мелкого инвентаря, распределяют дежурства по чистке катка.

**Содержание и структурные элементы  
системы физкультурно-спортивной деятельности  
в школе-интернате № 21**

<b>Форма</b>	<b>Начальная школа</b>	<b>Основная школа</b>	<b>Средняя школа</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Уроки</b>	Уроки физической культуры -3 часа в неделю		
<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b>	Гимнастика до занятий, физкультминутки, подвижные перемены, час подвижных игр	Физкультминутки, подвижные перемены	Физкультурные паузы, подвижные перемены, самостоятельные занятия.
<b>Внеклассная физкультурно-спортивная деятельность</b>			
<b>Секции</b>	Вольная борьба, настольный теннис, футбол, шахматы	Настольный теннис, лёгкая атлетика, баскетбол, футбол, вольная борьба, шахматы	Волейбол, баскетбол, футбол, вольная борьба,
<b>Традиционные физкультурные праздники</b>	«Весёлые старты», «Сильные, смелые, ловкие», «В спортивном теле-здоровый дух», «Богатырские потешки», праздник начала и окончания учебного года	«Зимние забавы», «Вперед, мальчишки», «Военизированная эстафета, праздник начала и окончания учебного года	«А, ну-ка, парни!», военно-спортивная игра «Зарница», праздник начала и окончания учебного года
<b>Соревнования по видам спорта</b>	«Президентские состязания», первенство школы по пионерболу, настольному теннису, шахматам, школьная футбольная лига	«Президентские состязания», первенство школы по пионерболу, баскетболу, настольному теннису, шахматам, лыжным гонкам, школьная футбольная лига	«Президентские состязания», первенство школы по волейболу, баскетболу, настольному теннису, лыжным гонкам, школьная футбольная лига

<i>Дни здоровья</i>	Турслёт, Всероссийский день бега «Кросс Наций», лыжные прогулки, катание на коньках	Турслёт, Всероссийский день бега «Кросс Наций», лыжные прогулки, товарищеские встречи по хоккею с мячом	Турслёт, Всероссийский день бега «Кросс Наций», лыжные походы, товарищеские встречи по хоккею с мячом
<i>Конкурсы, викторины</i>	«Чудесная скакалочка», конкурс рисунков о спорте	«Чудесная скакалочка», викторина по олимпийским видам спорта	«Чудесная скакалочка», викторина по олимпийским видам спорта
<i>Турниры</i>	«Юный футболист», турнир на приз «Зимний мяч»	Товарищеские встречи по футболу, турнир на приз «Зимний мяч»	Товарищеские встречи по футболу, волейболу, турнир на приз «Зимний мяч», турнир по хоккею с мячом
<i>Спартакиада</i>		Внутришкольная и районная спартакиада учащихся	
<i>Классные часы, родительские собрания</i>	Классные часы на тему «Здоровый образ жизни», «Олимпийские уроки». Выступление на общешкольных родительских собраниях по теме «Двигательная активность учащихся»		
<i>Акции</i>	«Спорт вместо наркотиков»		

Многочисленно в школе ведётся секция лёгкой атлетики, в которой занимаются учащиеся с 5 по 8 класс. На занятиях использую не только специализированные упражнения, но и применяю различные игровые технологии, провожу соревнования и конкурсы, устраиваю лыжные походы. Посещаемость в среднем 12-15 человек.

На протяжении всего учебного года в школе проводится конкурс «Лучший спортсмен школы» и спартакиада по видам спорта (туристическая эстафета, «Президентские состязания», волейбол, пионербол, баскетбол, футбол, лыжная эстафета, настольный теннис) по итогам которой определяется самый спортивный класс среди 5-8 и 9-11 классов. Лучшие спортсмены школы и самые спортивные классы награждаются на линейке последнего звонка грамотами, медалями и сладкими призами.

Традиционно в феврале проводится Декада физической культуры и спорта. В течение двух недель проходят различные соревнования такие, как

биатлон, первенство школы по лыжным гонкам, соревнования по стрельбе из пневматической винтовки. Спортивные праздники к 23 февраля: «Вперёд мальчишки», «зимние забавы», вечер для старшеклассников «Служат парни всей земли». В прошлом году в рамках Декады были проведены торжественные мероприятия, посвящённые Олимпийским играм в Сочи. («Зимниада», семейные старты, соревнования по скоростному бегу на коньках, биатлонная эстафета, турнир по хоккею с мячом, олимпийские уроки, классные часы на олимпийскую тему).

**Результаты участия обучающихся в муниципальных, региональных и межрегиональных соревнованиях.**

Год	Название	Уровень	Результат
2010	Турнир по баскетболу на приз Истомина	Муниципальный	1 место - (девушки) 2 место (юноши)
2011	Первенство Района по лыжным гонкам «Лыжня России»	Районный	Ястребова Алёна - 1 место; Жукова Анна, Панов Иннокентий -2 место
	Первенство «Юг Байкала» по баскетболу	Муниципальный	1 место-девушки, 2 место -юноши
	Межрегиональный Чемпионат школьной баскетбольной лиги КЭС БАСКЕТ	Муниципальный	Выход во второй этап
2012	Соревнования по лыжным гонкам «Лыжня России»	Муниципальный	Мацюк Тимофей -2 место; Ястребова Алёна -1 место, Ремыга Иван. -1,2 место; Набиев Даниил -2 место
	Соревнования по лыжным гонкам по программе «Президентские спортивные игры»	Районный	Есин Александр -7 место из 32 участников, Андреева Алёна – 10 место из 26, Попов Илья. – 10 из 37.
	Соревнования по лёгкой атлетике по программе	Районный	Андреева Алёна -2 место по прыжкам в длину с разбега,

	«Президентские спортивные игры»		Есин Александр – 5 место из 15 на дистанции 800 м.
2013	Турнир по баскетболу среди 7-8 классов на призы Истомина А.Л.	Районный	2 место девушки, 2 место юноши
	2 рабочая спартакиада МО «Кабанский район»	Районный	2 общекомандное место
2014	Районный турнир по баскетболу среди 7-8 классов на призы Истомина А.Л.	Муниципальный	Участие
	Соревнования по лёгкой атлетике «Русская зима»	Районный	Участие
	Спартакиада школьников негосударственных образовательных учреждений ВСЖД ОАО «РЖД»	Межрегиональный	4 место; Андреева Анастасия – рекордсменка по прыжкам через скакалку (234 прыжка за 1 минуту)
	Турнир по волейболу среди негосударственных образовательных учреждений ВСЖД ОАО «РЖД»	Межрегиональный	Девушки -5 место, юноши -7 место
2015	Спартакиада среди школ-интернатов и детских домов творчества	Районный	1 место

Для мотивации обучающихся по итогам школьных и выездных соревнований обязательно подвожу итоги с вручением грамот, что позволяет ребятам формировать личное портфолио и отслеживать свои спортивные достижения. На спортивном стенде школы размещается информация о достижениях в спортивной жизни, подводятся итоги школьных и районных спортивных достижений, фотографии лучших спортсменов школы, рекорды

школы и обязательно озвучиваются на общешкольных линейках. Учащиеся дружно приветствуют все спортивные достижения товарищей и с гордостью получают грамоты. Также результаты школьных, районных, республиканских и межрегиональных соревнований печатаются в школьной газете «Жили-были» и размещается на школьном сайте.

Выпускники нашего образовательного учреждения в новых учебных заведениях становятся призёрами городских соревнований, входят в сборные команды по разным видам спорта это тоже большой плюс в адаптации к новым социальным условиям.

Коллектив нашей школы небольшой, но дружный. Свои отношения с коллегами оцениваю как доброжелательные. Стараюсь помочь коллегам и в работе и в решении частных проблем. Знакомлюсь с их опытом, делюсь своими методическими находками. Умею признавать свои ошибки. Пользуюсь авторитетом среди коллег. Активно участвую в спортивной жизни школы, посёлка. Являюсь членом сборной команды посёлка по волейболу, неоднократный призёр районных соревнований. Команда нашей школы – постоянный участник районной Спартакиады работников образования Кабанского района.

### **Результаты участия в спартакиаде**

Учебный год	Результат
2010-2011	1 место
2011-2012	14 место
2012-2013	Волейбол -1 место
2013-2014	3 место

Основные формы взаимодействия семьи и школы в процессе физического воспитания ребенка это беседы, демонстрации, привлечение родителей к занятиям в спортивных секциях, к организации самостоятельных занятий ребенка по физической культуре, к участию в совместных с детьми спортивных соревнованиях, праздниках, походах и т.д. В нашей школе избран и активно работает Совет отцов, который оказывает помощь в судействе соревнований, а также участвуют в турнирах по футболу, хоккею с мячом. Активное участие родители приняли в спортивных праздниках, приуроченных к Олимпийским играм в Сочи –2014.

С активностью участвуют в спортивных мероприятиях («Семейные старты», днях здоровья), ходят в походы.

Выступила на общешкольных родительских собраниях по темам: «Двигательная активность учащихся-основа здорового образа жизни», «Спортивно-оздоровительная работа в школе». Готовясь к родительскому собранию, я провела анкетирование учащихся 5-10 классов, в котором приняло участие 38 девочек и 46 мальчиков. По итогам анкетирования:

- Проводят в движении в среднем: мальчики-3,5 часа, девочки около 3;
- Уроки физической культуры нравятся-79 учащимся (94%), не очень-5 человек (6%);
- Утреннюю гимнастику делают-12 девочек (32%) и 12 мальчиков (26%), иногда-7 девочек (18%) и 9 мальчиков (19,5%);
- Посещают спортивные секции: девочки-22 человека (58%), мальчики-28 человек (60%);

В конце выступления даю рекомендации о необходимом двигательном режиме школьника.

В беседах с родителями рекомендую, в какую спортивную секцию лучше отдать данного ребёнка. А также о необходимости приобретения спортивного инвентаря для занятий дома (лыжи, коньки, мячи, скакалки, гантели...).

В летний период провожу спортивные соревнования в детском экологическом лагере «Юный исследователь», а также принимаю активное участие в организации и проведении спортивных мероприятий на Байкальской Международной Школе, которая проводится на базе нашей школы-интерната.

## 2.4. Перспективные задачи

В своей профессиональной деятельности я сталкиваюсь со многими трудностями и проблемами:

- снижение уровня общей культуры, как современных подростков, так и их родителей;
- ухудшение состояния здоровья школьников;
- ограничение двигательной активности;
- увеличение объёма учебной нагрузки;
- снижение показателей физических кондиций (сила, выносливость, гибкость).
- недостаток времени учителя на самообразование, на общение с детьми, из-за перегруженности всевозможными бумагами отчётного характера;
- низкий уровень участия обучающихся в дистанционных образовательных проектах, олимпиадах, конкурсах.

В связи с этим я планирую решить следующие задачи:

- организовать систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, динамикой результатов развития;
- увеличить объём двигательной активности за счёт малых форм, секций, самостоятельных занятий, соревнований;
- разработать электронные таблицы тестирования физических качеств, отслеживать динамику;
- разработать индивидуальные задания с учётом различного уровня подготовленности по физическим качествам;
- мотивировать школьников на участие в дистанционных проектах, исследованиях, олимпиадах, конкурсах;
- повысить мотивацию и готовность родителей к здоровьесозидающей деятельности.

### Раздел 3. Научно - методическая деятельность педагога

«...Я чувствую себя вправе сказать: да здравствует самообразование во всех областях!.. Только те знания прочны и ценны, которые вы добыли сами, побуждаемые собственной страстью. Всякое знание должно быть открытием , которое вы сделали **сами**».

К. И. Чуковский

#### 3.1. Работа по теме самообразования

Самообразование педагога (методическая тема и этапы её реализации)

1.	Название методического объединения , в котором работает учитель.	Тема, над которой работает группа	Тема, над которой работает учитель в рамках этой структуры	Сроки работы
	Школьное методическое объединение учителей физической культуры	Организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья	Двигательная активность- основа здорового образа жизни	2014-2016 учебные годы
	Школьное методическое объединение учителей физической культуры	Реализация здоровьесберегающих технологий на уроках и внеурочной деятельности в условиях перехода на ФГОС	Внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры	2014-2016 учебные годы

На данный момент работаю над темой по самообразованию: «Внедрение здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры». Здоровьесберегающие образовательные технологии – это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью (Смирнов Н.К.).

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Но в соответствии с Законом “Об образовании в Российской Федерации” именно здоровье

школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Вопрос о сохранении здоровья учащихся в школе на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа учеников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания. Тем не менее, в учебном плане есть только один предмет, который может в определённой мере компенсировать отрицательное влияние интенсификации учебного процесса: возрастание гиподинамии, снижение двигательной активности учащихся, – это предмет “Физическая культура”.

Поэтому передо мной, как учителем физической культуры возникают вопросы:

-Как организовать деятельность школьников на уроке, чтобы дать каждому ученику оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья?

-Как развивать интерес учащихся к урокам физкультуры, потребность в здоровом образе жизни, учитывая появление более сильных интересов в жизни школьников?

-Как сделать привлекательным урок физкультуры для всех детей? Как достичь на уроке оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

-Как сделать, чтобы предмет “Физическая культура” оказывал на школьников целостное воздействие, стимулируя их сознательное саморазвитие, самосовершенствование, самореализацию.

При решении этих вопросов возникают противоречия.

С одной стороны – учителю физической культуры в процессе своей деятельности необходимо учитывать многофункциональность урока, с другой – повышение требований к его валеологической направленности;

с одной стороны, высокий уровень требований к физической подготовленности выпускников, с другой, – снижение интереса к урокам физической культуры.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать учебный процесс без ущерба здоровью школьников? Ответить на него можно при условии подхода к организации обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

В.И. Ковалько пишет, успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создание здоровьесберегающей среды;
- высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании – это совокупность приёмов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при котором выполняются как минимум 4 требования:

1. Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
2. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом
3. Не допускать чрезмерной изнуряющей физической, эмоциональной, нагрузки при освоении учебного материала.
4. Обеспечение такого подхода к образовательному процессу, который гарантировал бы поддержание только благоприятного морально-психологического климата в коллективе.

Планируемые результаты.

В результате внедрения системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволит:

- Повысить успеваемость по предмету.
- Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
- Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.

### 3.2. Работа в составе методических объединений

Являюсь руководителем школьного методического объединения учителей физической культуры. Одной из главных задач ставлю повышение уровня педагогического мастерства. Это достигается путём самообразования, обменом опытом, прохождении курсовой подготовки. Регулярно работаю с методической литературой по предмету. Изучаю новые УМК, пособия по предмету, в том числе использую их в урочной и внеурочной деятельности. Возглавляя методическое объединение, делюсь с коллегами своим педагогическим опытом, провожу открытые уроки, выступаю с докладами и сообщениями перед коллегами, участвую в школьных и районных семинарах, конференциях.

#### План работы ШМО учителей физкультуры в 2014-2015 учебном году

Месяц, № заседания	№	Содержание деятельности	Ответственные
Август, № 1 от 28 августа	1	Анализ работы МО за 2013-2014 учебный год	Учителя, Рук. МО
	2	Составление и утверждение плана работы ШМО.	Учителя, зам. по УВР
	3	Разработка и утверждение рабочих программ по урочной, внеурочной деятельности, внеклассной работе.	Руководитель МО, зам. по УВР
	4	Утверждение графика работы спортивных секций	Руководитель МО, зам. по УВР, учителя
	5	Определение тем по самообразованию	Учителя, рук. МО
	6	Составление и утверждение плана проведения районного семинара учителей физкультуры	Руководитель МО
	7	Планирование и проведение школьного мероприятия "Дня здоровья»	Руководитель МО, учителя

	8	Составление и утверждение плана проведения на базе школы-интерната Межрегионального турнира по мини-футболу среди школ ВСЖД	Руководитель МО, зам. по УВР, учителя, педагог-организатор
Ноябрь № 2 06.11.2014	1	Подготовка детей к районной олимпиаде по физкультуре	Учителя
	2	План проведение спортивных мероприятий на 2 четверть	Рук. МО
	3	Анализ работы спортивных секций за 1 четверть. Мониторинг физического развития и подготовленности детей	Руководитель МО, учителя, мед.сестра
	4.	Подготовка к соревнованиям по волейболу среди НОУ школ-интернатов ОАО «РЖД»	Учителя, педагоги доп. образования
	5	Подготовка детей к районной спартакиаде	Учителя, педагоги доп. образования
	6.	Прохождение курсов повышения квалификации учителей физкультуры	Учителя, педагоги доп. образования
	7.	Подготовка хоккейной коробки к заливке катка.	Совет отцов, педагоги доп. образования
№3 Январь 09.01	1	Подготовка лыжного и конькового инвентаря, корректировка тематических планов	Учителя, рук. ШМО, хозяйственный отдел клуба
	2	Правила техники безопасности на уроках по лыжной и коньковой подготовке	Учителя
	3	Подготовка к Декаде физкультуры и спорта	Учителя, педагоги доп. образования
	4	Анализ успеваемости за 2 четверть и посещения секций	Руководитель МО
	5	План проведение спортивных мероприятий на 3 четверть	Учителя

	6.	Аттестация школы, педагогов	Руководитель МО, учителя
	7.	Анализ итогов выездных соревнований	Руководитель МО, учителя
№4	1	Анализ проведённых спортивных мероприятий	Руководитель МО, учителя
Март	2	Проведение открытых уроков. Анализ.	Учителя. завуч
	3	Взаимопосещения секций	Учителя, педагоги доп. образования
	4	План проведение спортивных мероприятий на 4 четверть	Учителя, педагоги доп. образования
	5	План выездных соревнований. Комплектование команд	Учителя, педагоги доп. образования
	6	Комплектование команды на спартакиаду работников образования.	Рук. МО
	№5	1	Анализ прохождения программного материала по предметам
Май	2	Анализ внеклассной работы	Рук. МО
	3	Отчёты по секциям	Учителя, педагоги доп. образования
	4.	Составление списков для прохождения практики на спортивной площадке	Учителя, педагоги доп. образования
	5.	Мероприятия для летнего экологического лагеря	Учителя, педагоги доп. образования
	6	Мероприятия на Байкальскую Международную школу	Учителя, педагоги доп. образования
	7.	План работы на следующий год	Рук.ШМО

### 3.3. Работа по обобщению и распространению собственного педагогического опыта

#### 3.3.1. Сведения об участии педагога в организации и проведении различных форм повышения квалификации и методической работы (участие в проведении курсов повышения квалификации, конференций, семинаров, в работе мастер-классов и т.п.)

Форма повышения квалификации (методической работы)	Название (тема, проблема) мероприятия	Название учреждения (органа управления образованием методической службы, патронирующей мероприятие)	Дата проведения	Содержание деятельности педагога (личный вклад в проведение мероприятий, форма представления опыта)
1	2	3	4	5
Семинар	Формы реализации здоровьесберегающих технологий в школе-интернате	Районное Управление Образованием	24.09.14	Презентация опыта; Открытый урок: «Прыжков в длину с разбега в длину способом прогнувшись на уроке лёгкой атлетики в 10 классе»
Курсы повышения квалификации	Качество образования в предметной области «Физическая культура» на основе ФГОС»	АОУ ДПО РБ «БРИОП»	8-17.12. 2014	Открытый урок по теме: «Гимнастические упражнения в парах методом круговой тренировки»

### 3.3.2. Сведения о публикациях педагога (в том числе размещенных в сети Интернет)

№ п/п	Название и вид работы	Документ о публикации	Размещение публикации
1	2	3	4
1.	Методическая разработка на тему : «Образовательная программа физкультурно-спортивной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух»	Свидетельство ФС77-43268	Социальная сеть работников образования nsportal.ru
2.	Методическая разработка на тему : «Образовательная программа физкультурно-спортивной деятельности «В здоровом теле-здоровый дух»	Свидетельство № 93859	Электронное периодическое издание «Педагогический мир»
3.	Методическая разработка на тему : « Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности по лёгкой атлетике»	Свидетельство № 93936	Электронное периодическое издание «Педагогический мир»
4.	План-конспект урока по лёгкой атлетике в 10 классе (юноши)	Свидетельство № 93934	Электронное периодическое издание «Педагогический мир»
5.	Технологическая карта урока физической культуры по гимнастике в 4 классе «Правильная осанка»	Свидетельство № 93933	Электронное периодическое издание «Педагогический мир»

### 3.3.3. Сведения о наличии собственного сайта, персональной страницы в сети Интернет

Создала в социальной сети работников образования свой персональный сайт.  
Web-адрес сайта: <http://nsportal.ru/lysova-marina-valerevna/>

### **3.4. Учебно-методическое обеспечение. Материально-техническое оснащение**

В школе-интернате созданы необходимые условия для организации урочной и внеурочной деятельности по физической культуре и спорту.

На базе образовательного учреждения функционируют:

- спортивный зал;
- помещение для проведения секции вольная борьба и настольного тенниса;
- хореографический зал;
- спортивная площадка-трансформер под покрытием 50x30, которая включает в себя волейбольную, баскетбольную площадку, теннисный корт и футбольное поле;
- детская игровая площадка;
- хоккейная коробка;
- беговая дорожка 150 м.;
- гимнастический городок;

В наличии имеется необходимый спортивный инвентарь.

### **Учебно-методические средства обучения**

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

<b>1</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
1.1	Компьютер, колонки	1
1.2	Видеозаписи, диски	Д
1.3	Телевизор ЖК	1
<b>2</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	

2.1	Конь гимнастический	1
2.2	Перекладина гимнастическая	1
2.3	Стенка гимнастическая	1
2.4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	4
2.5	Мишени для метания	П
2.6	Мячи: набивные весом 1 кг,	4
2.7	Мячи баскетбольные	14
2.8	Мячи волейбольные	12
2.9	Мячи футбольные	10
2.10	Мячи для метания	К
2.11	Палка гимнастическая	К
2.12	Скакалка	К
2.13	Мат гимнастический	П
2.14	Гимнастический подкидной мостик	3
2.15	Кегли	К
2.16	Обруч металлический	П
2.17	Планка для прыжков в высоту	1
2.18	Стойка для прыжков в высоту	Д
2.19	Лыжи беговые (с креплениями и палками)	К

2.20	Сетка волейбольная	2
2.19	Коньки	20
2.21	Барьеры лёгкоатлетические	6
2.22	Инвентарь для проведения «Весёлых стартов»	К
2.23	Стартовые колодки	2 пары
2.24	Инвентарь и защита для игры в хоккей с мячом	К
2.25	Козёл гимнастический	1
2.26	Стол теннисный	2
2.27	Ракетка теннисная	6
2.20	Аптечка	2

Активно использую интернет- технологии в профессиональной деятельности и владею следующими компетенциями в области ИКТ:

- использую электронные издания, ориентированные на предметно- профессиональную деятельность;
- осваиваю цифровые образовательные ресурсы для использования в учебном процессе;
- владею приёмами организации личного информационного пространства;
- использую в работе электронный журнал.

«Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в занятиях адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья детей» (*Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа"*).

### 3.5. Копии документов



