

Лир

Наталья

Александровна

Учитель физической культуры



Образование: среднее специальное
В 1991 году окончила
Каскеленское педагогическое
училище.

С 1996 год — старшая вожатая
Зиминской средней школы.

2016 г - профессиональная
переподготовка (учитель
физической культуры).

Педагогический стаж – 20 лет



Моё педагогическое кредо

«Всего сильней – огонь души.
Зажечь в себе его спеш!»

(М. Скребицкая).



«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным -сделайте его крепким и здоровым»

Жан Жак Руссо

Труд учителя физической культуры является сложным и многообразным. Он должен быть сам всесторонне подготовлен физически, знать теорию и практику выполнения физических упражнений, владеть методикой обучения.



Результативность работы учителя физической культуры определяется показателями физического развития и здоровья детей, их физической подготовленности, интересом учащихся к предмету, уровнем достижений учащихся в соответствии с программой, динамикой результатов, наличием победителей районных, областных соревнований.



Целью моей педагогической деятельности является:

Создание условий формирования у учащихся здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья детей в ходе образовательного процесса.



Задачи:

- применять здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности;
- привлекать родителей к решению вопросов оздоровления детей;
- организовать активный активный спортивный досуг детей;
- формировать у ребенка чувства ответственности сохранение и укрепление своего здоровья;
- формировать представления о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха двигательной активности;
- организовать здоровьесберегающую среду в школе;
- использовать оптимальный двигательный режим для детей с учетом их возрастных психологических и иных способностей.



Тема самообразования

Методические основы современного урока
в условиях перехода на ФГОС ООО.
Системный подход к образовательному,
воспитательному и оздоровительному
потенциалу обучающихся на занятиях
физической культуры в условиях
введения в ФГОС.



Этапы реализации

Подготовительный

Задачи:

- изучение литературы, и материалов интернет;
- изучение современных технологий, обобщение их педагогического опыта ;
- определение стратегии и тактики деятельности.

Планируемый результат

Создание теоретической базы для реализации.

Основной

Задачи:

- *проведение первичной диагностики уровня здоровья;*
- *применение здоровьесберегающих технологий на уроках;*
- *создание системы взаимосвязи и сотрудничество со всеми школьными службами;*
- *выполнение всех санитарно- гигиенических норм и требований.*



Планируемый результат

Совершенствование технических средств и методик мониторинга детей обеспечивающих индивидуальную оптимизацию педагогических технологий и нагрузок:

- работа с родителями;*
- создание теоретической базы.*

Контрольно- аналитический (оценочный)

Задачи:

- Итоговая диагностика;*
- Диагностика интереса к предмету;*

Планируемый результат

- Проводится анализ деятельности*
- Проведение диагностики школьников;*
- Постановка задач к дальнейшей работе.*



Планируемые результаты

Повышение функциональных возможности организма обучающихся.

Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Повышения мотивации к двигательной деятельности,здоровому образу жизни.

Сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

Стабильность показателей физического и психологического.

Сокращение количество уроков пропущенных по болезни.

Рост числа учащихся, занимающихся в кружках и секциях по интересам.

Активность родителей по вопросам сохранения здоровья детей.



Условия реализации здоровьесберегающего пространства

- Гигиенический режим
- Использование оздоровительных сил природы
- Двигательный режим





Двигательный режим

Урок физической культуры

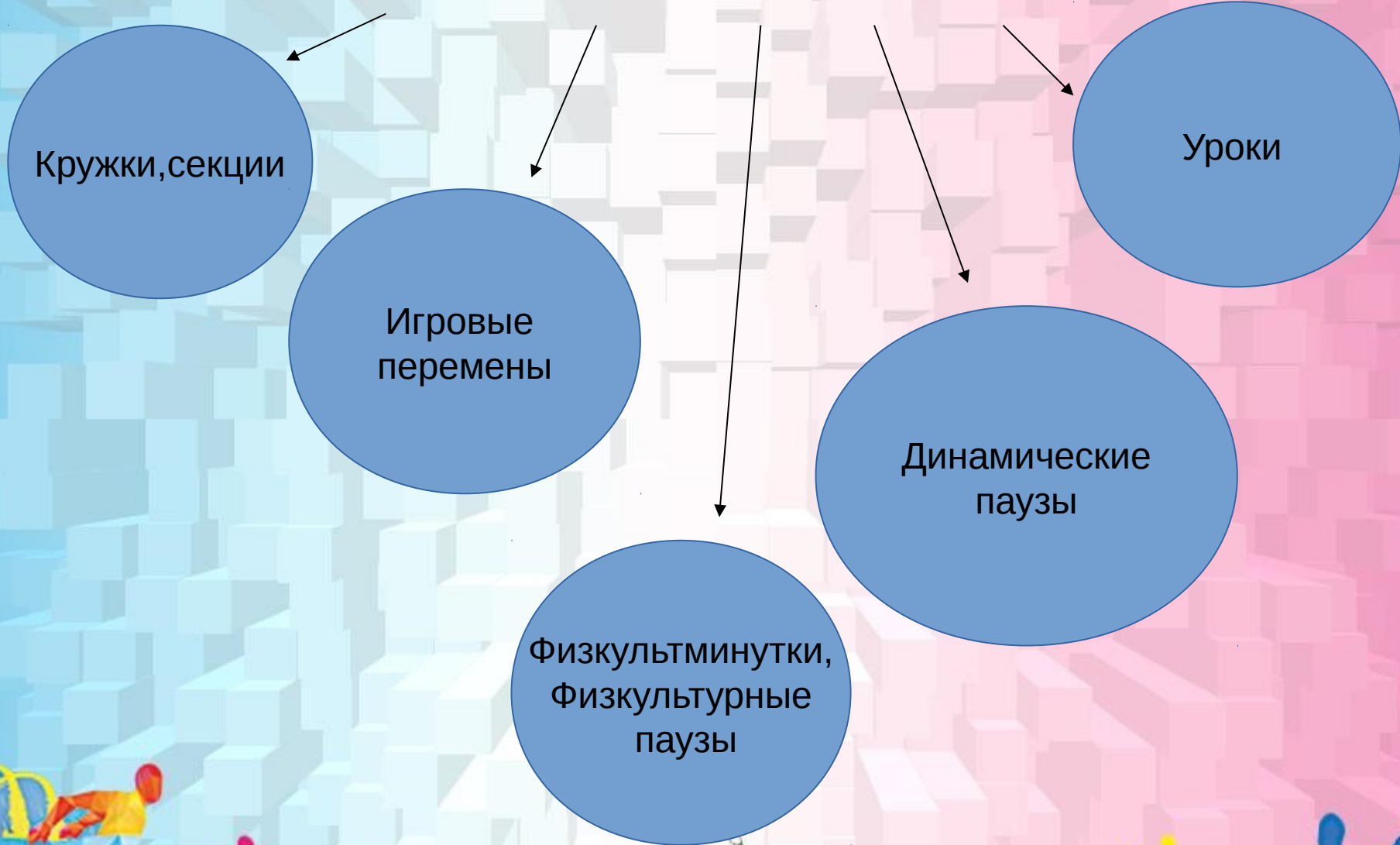
Внеклассная работа

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного процесса

Физкультурно- массовые и спортивные мероприятия



Организация учебного процесса



Спортивные праздники, конкурсы

Внеурочная деятельность, повышающая
интерес к обучению

Спартакиады

Дни здоровья



238 - Мавраля



День здоровья



Весёлые старты



Разминка под музыку



Спортивно-комбинированная эстафета « Зимние игры»



Спортивный час, в детском лагере «Русский богатырь»

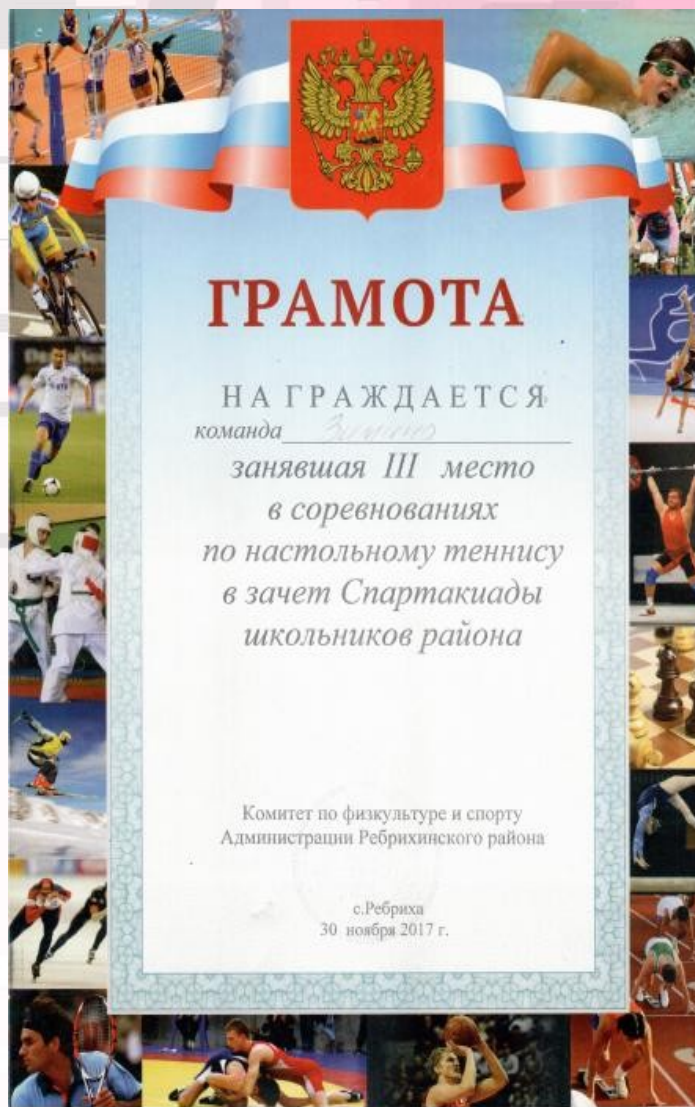


Спортивно-творческий вечер «Здоровому жить - здорово»



Участие в районных мероприятиях





ГРАМОТА

НА ГРАЖДАЕТСЯ
команда *Звучит*
занявшая III место
в соревнованиях
по настольному теннису
в зачет Спартакиады
школьников района

Комитет по физкультуре и спорту
Администрации Ребрихинского района

с. Ребриха
30 ноября 2017 г.

Веду активную работу с семьями учащихся по воспитанию здорового образа жизни у ребенка



Внедрение и популяризация норм ГТО



С целью изучения состояния здоровья детей и подростков провожу мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся



Показатели физического развития

Учебный год	Класс	Рост (см)	Вес тела	Окр. груд.клетки	Пульс (уд/м)	Артер. давление	Мед. группа
2016	5	151	38,5	72	74	100/70	I основ
2017	6	163	44	74	76	110/70	I основ
2018	7	169	54	78	80	110/75	I основ
2019	8	173	57	79	80	115/80	I основ
2020	9	177	60	87	79	120/80	I основ



Показатели физической подготовленности

Фамилия, имя	Подтягивание на перекладине (отжимание) (кол-во раз)				Прыжок в длину с места (см)				Поднимание туловища за 30 секунд (кол-во раз)				Бег 30 м (сек)				Наклон туловища вперед (см)				Бег 1000 метров (минут)											
	P1	P2	K1	K2	P1	P2	K1	K2	P1	P2	K1	K2	P1	P2	K1	K2	P1	P2	K1	K2	P1	P2	K1	K2								
СРЕДНИЙ РЕЗУЛЬТАТ																																



5класс

Выполнение тестовых упражнений в 5 классах									
№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого:	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперед из положения сидя	Д - поднимание туловища за 1 мин. М - подтягивания и г/виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	Заподойников Сергей	2	2	2	3	1	2	12	СРЕДНИЙ
2	Гуламов Мухамадризо	2	2	2	3	2	1	12	СРЕДНИЙ
3	Квасова Виктория	2	2	2	3	2	1	12	СРЕДНИЙ
4	Корвель Ксения	2	2	2	3	2	1	12	СРЕДНИЙ
5	Крошина Алена	2	2	2	3	2	2	13	ВЫСОКИЙ
6	Катренко Дарья	2	1	2	3	2	1	11	СРЕДНИЙ
7	Лаухина Екатерина	2	1	3	3	2	1	12	СРЕДНИЙ
8	Петрусевич Эмилия	2	1	2	3	2	1	11	СРЕДНИЙ
9	Савинова Дарья	2	1	2	3	2	1	11	СРЕДНИЙ
10	Сопов Андрей	2	1	2	3	1	1	10	СРЕДНИЙ
11	Шеллер Екатерина	1	1	1	3	2	1	9	СРЕДНИЙ
12	Шредер Дмитрий	2	1	2	3	1	1	10	СРЕДНИЙ
13	Килькинберг Алена	1	1	2	3	2	2	11	СРЕДНИЙ



9 класс

Выполнение тестовых упражнений в 9 классах

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого:	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперед из положения сидя	Д - поднимание туловища за 1 мин. М-подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	Елизаров Кирилл	1	1	1	1	1	1	6	НИЗКИЙ
2	Кудрин Артем	2	2	2	3	2	1	12	СРЕДНИЙ
3	Корвель Артем	2	1	2	3	1	1	10	СРЕДНИЙ
4	Костюков Иван	1	2	2	2	2	1	10	СРЕДНИЙ
5	Малимонов Егор	2	2	2	3	2	2	13	ВЫСОКИЙ
6	Петрусевич Рената	2	2	2	3	3	1	13	ВЫСОКИЙ
7	Рахметова Ирина	1	1	1	3	2	1	9	СРЕДНИЙ
8	Романова Виктория	1	1	1	3	2	1	9	СРЕДНИЙ
9	Самоквасов Алексей	2	2	2	2	3	2	13	ВЫСОКИЙ
10	Терентьев Петр	1	2	2	2	1	1	9	СРЕДНИЙ
11	Чевычелов Денис	1	2	2	2	1	1	9	СРЕДНИЙ



10 класс

Выполнение тестовых упражнений в 11 классах

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Баллы, за выполнение тестовых упражнений						Итого	Уровень физической подготовленности
		чел. бег 3x10 м	пр/дл. с места	бег 30 м	наклон вперед из положения сидя	Д - поднимание туловища из положения лежа на высокой перекладине и 1 мин. М - подтягивания из виса на высокой перекладине	бег Д - 300 м бег М - 500 м		
1	Венерцев Александр	3	3	3	3	2	2	16	ВЫСОКИЙ
2	Воробьева Зоя	3	2	3	3	3	2	16	ВЫСОКИЙ
3	Кильтинберг Валентина	3	2	2	3	3	2	15	ВЫСОКИЙ
4	Ковынев Данил	3	3	2	3	2	2	15	ВЫСОКИЙ



**Форма мониторинга
физической подготовленности обучающихся в сфере образования Российской Федерации**

№ строки	Класс	Всего обучающихся в общеобразовательной организации	Из них с основной группой здоровья		Количество сданных тест (от общей численности обучающихся с основной группой здоровья)		Уровень физической подготовленности (количество сданных тесты с основной группой здоровья)						Проверка данных
			Кол-во	% (от общей численности обучающихся)	Кол-во	%	Низкий		Средний		Высокий		
							Кол-	%	Кол-	%	Кол-во	%	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	1	3	3	100,00%	3	100,00%	3	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	
2	2	5	5	100,00%	5	100,00%	2	40,00%	3	60,00%	0	0,00%	
3	3	3	3	100,00%	3	100,00%	3	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	
4	4	8	8	100,00%	8	100,00%	1	12,50%	6	75,00%	1	12,50%	
5	5	13	13	100,00%	13	100,00%	0	0,00%	12	92,31%	1	7,69%	
6	6	4	4	100,00%	4	100,00%	0	0,00%	4	100,00%	0	0,00%	
7	7	5	5	100,00%	5	100,00%	0	0,00%	3	60,00%	2	40,00%	
8	8	5	5	100,00%	5	100,00%	1	20,00%	3	60,00%	1	20,00%	
9	9	11	11	100,00%	11	100,00%	1	9,09%	7	63,64%	3	27,27%	
10	10	6	6	100,00%	5	83,33%	0	0,00%	5	100,00%	0	0,00%	
11	11	4	4	100,00%	4	100,00%	0	0,00%	0	0,00%	4	100,00%	
Всего		67	67	100,00%	66	98,51%	11	16,67%	43	65,15%	12	18,18%	



Задачи мониторинга:

- 1 Выяснить состояние физической подготовленности и здоровья школьников
- 2 Разработать рекомендации для индивидуальной работы по совершенствованию физической подготовленности учащихся
- 3 Проанализировать результативность работы по физическому воспитанию, сохранению здоровья учащихся в школе.



Результативность

- 1 Повышение успеваемости по предмету.
- 2 Рост физической подготовленности.
- 3 Мотивация к соблюдению здорового образа жизни.
- 4 Повышение динамики состояния здоровья учащихся



Вывод

Использование здоровьесберегающих технологий в учебном процессе позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности, а учителю эффективно проводить профилактику асоциального поведения, активно приобщить родителей школьников к работе по укреплению и сохранению здоровья детей.

В любой деятельности важен результат, в спорте нужна Победа.
Всякий раз я радуюсь вместе с ребятами их победам.

Ребята имеют дипломы, почетные грамоты, за подготовку спортивных команд школьных и районных соревнований.

Профессионализм учителя не стоит на месте, я ищу новых игроков для своей команды и вижу дальнейшие перспективы её развития:

- Продолжать сплочение классных коллективов;
- Активизировать интерес к укреплению здоровья школьников;
- Повышать результативность сдачи ГТО;
- И ... новых побед



Заключение

Дети — наше будущее и то, какими они будут — такими будет и будущее. Их здоровье сегодня — это благополучие мира завтра



**Спасибо за
внимание!**

