



ПРЕЗЕНТАЦИЯ

«У меня это хорошо получается»

«Учитель только тогда может научить детей чему-то, когда он любит и уважает ребенка, умеет найти индивидуальный подход к каждому маленькому человечку»

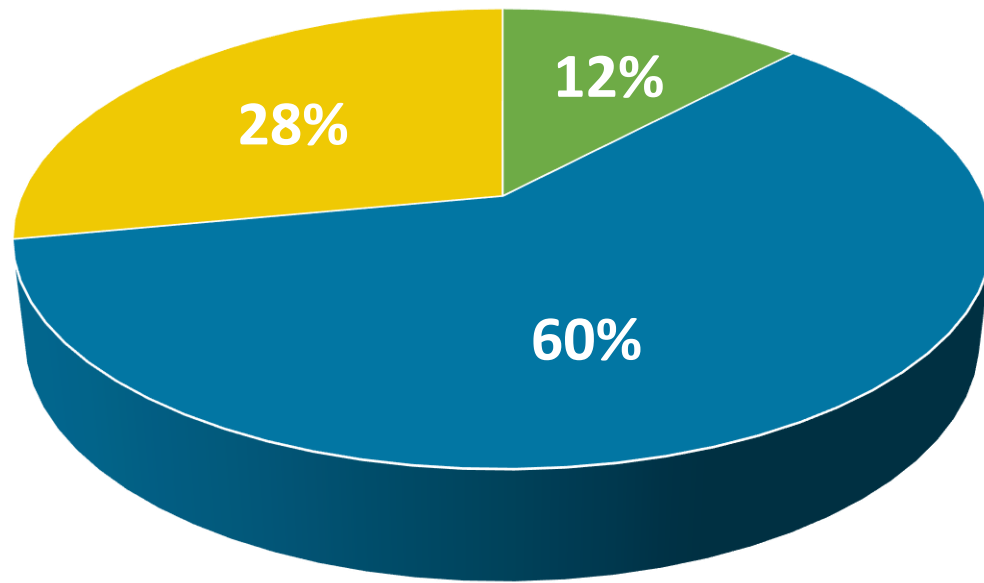


Сиротина Виктория Станиславовна,
учитель физической культуры
средней школы №59

Ярославль, 2023

АКТУАЛЬНОСТЬ

Уровень физического развития детей



- Абсолютно здоровы
- Хронические заболевания
- Функциональные отклонения

По данным Роспотребнадзора число абсолютно здоровых детей в России не превышает 12% , более чем у половины школьников есть хронические заболевания. За последние 10 лет частота функциональных нарушений увеличилась в 1.5 раза, а хронических заболеваний в 2 раза.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

Дневник самоконтроля

Раздел "легкая атлетика" (2021-2022 уч. год)

| Дата | В начале учебного года | В конце учебного года | Комментарий |
|----------------------|------------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Норматив | | | |
| Каскачки Бег 3*10 | 10,5 | 10,1 | 5" - 9,6 4" - 10,1 3" - 10,6 |
| Бег 30м | 6,0 | 5,8 | 5" - 5,5 4" - 5,9 3" - 6,3 |
| Бег 60м | 10,4 | 10,4 | 5" - 9,0 4" - 10,4 3" - 11,2 |
| Бег 100м | 18,9 | 18,7 | 5" - 17,5 4" - 18,5 3" - 19,5 |
| Бег 200м | 44 | 42 | 5" - 40 4" - 43 3" - 46 |
| Бег 1км | 4,59 | 4,50 | 5" - 4,35 4" - 4,55 3" - 5,25 |
| Приток силета | 175 | 175 | 5" - 145 4" - 165 3" - 156 |
| Приток с разбега | 300 | 300 | 5" - 350 4" - 300 3" - 240 |
| Метание мяча | 20 | 25 | 5" - 26 4" - 19 3" - 16 |
| Приток в высоту | 105 | 110 | 5" - 110 4" - 100 3" - 90 |

Переходя из класса в класс, мы вместе с детьми отслеживаем показатели их физического развития с целью изучения способностей и возможностей каждого обучающегося. По результатам тестирований я уже могу предлагать каждому ученику перечень физических упражнений, с помощью которых он достигнет лучшего результата.

Раздел гимнастика

| Учеб. год | 2021-2022 уч. год | 2022-2023 уч. год | Комментарий |
|--|-----------------------|-------------------|---------------------------------|
| Норматив | | | |
| Сгибание разгибание рук, в упоре лежа (отжим-я) | 9 | 12 | 5" - 12 4" - 8 3" - 5 |
| Подтягивание из положения лежа на низкой перекладине | 20 | 24 | 5" - 19 4" - 15 3" - 11 |
| Прыжки через гимнастическую скакалку 60 сек. | 120 | 132 | 5" - 110 4" - 100 3" - 90 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +15 | +18 | 5" - +11 4" - +7 3" - +4 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 сек. | 30 | 38 | 5" - 34 4" - 28 3" - 25 |
| Опорный прыжок через гимнастическую коня или козла. | коня "+" козла "+" | + | Совершенствовать технику |

Пульсометрия помогает оценить нагрузку и ее соответствие возрастным и индивидуальным особенностям организма учащихся.



Проба Руфье показывает, какой уровень нагрузки может выдержать человек без риска для своего здоровья.



Проба Ромберга позволяет установить степень утомления занимающихся (слева – простая форма, справа – усложненная)



ПРОВЕДЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРИИ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ НА УРОКЕ

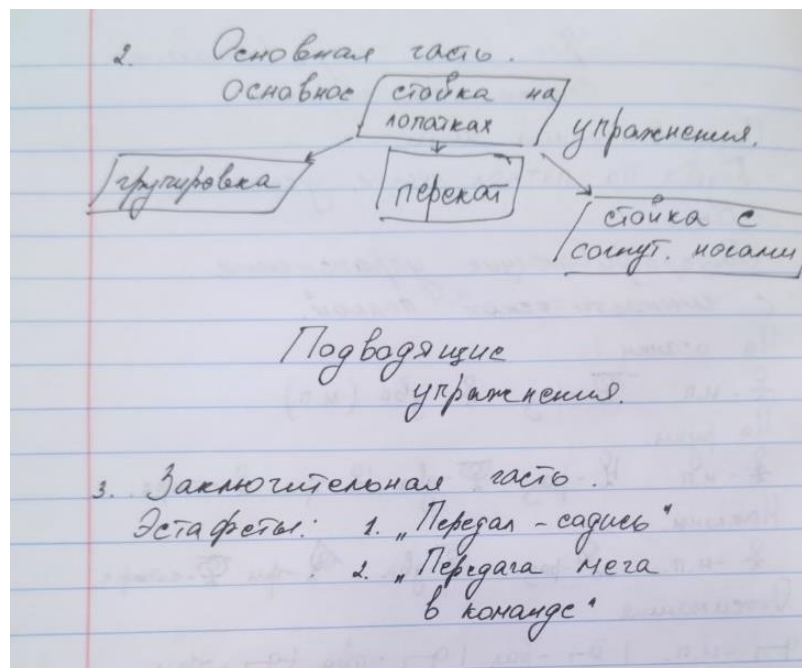
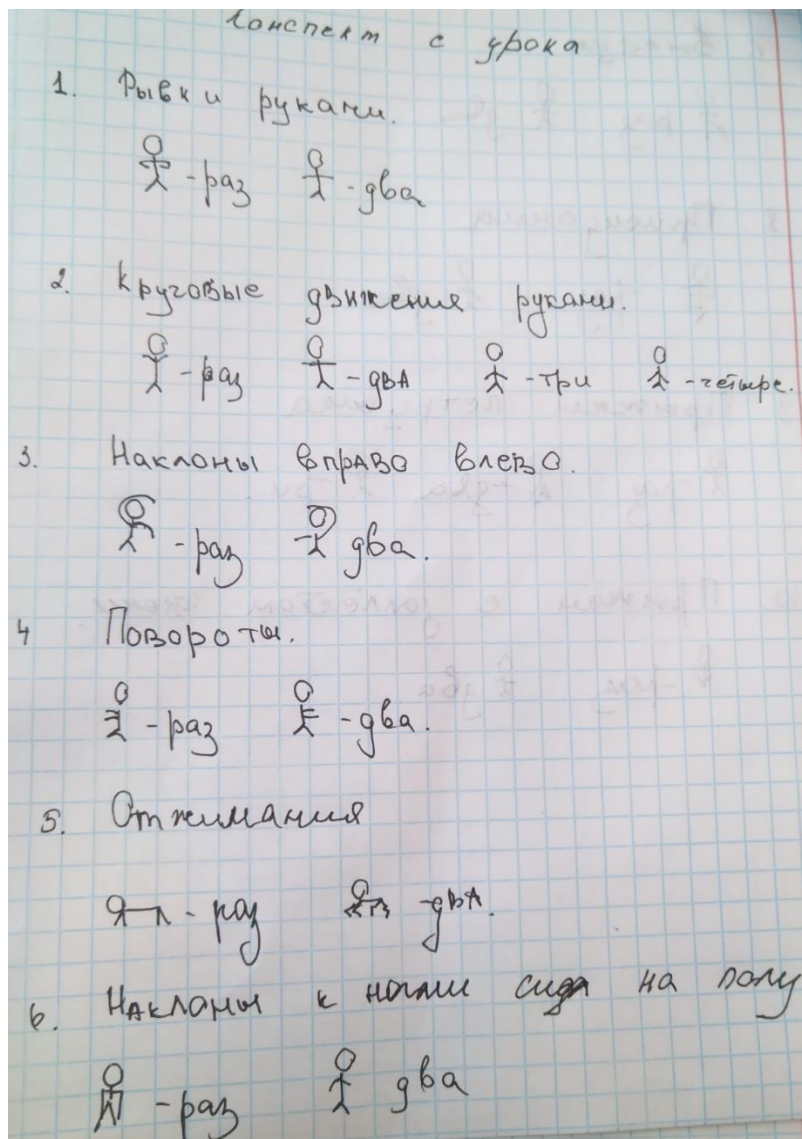
ТЕХНОЛОГИЯ УРОВНЕВОЙ ДИФФЕРЕНЦИАЦИИ



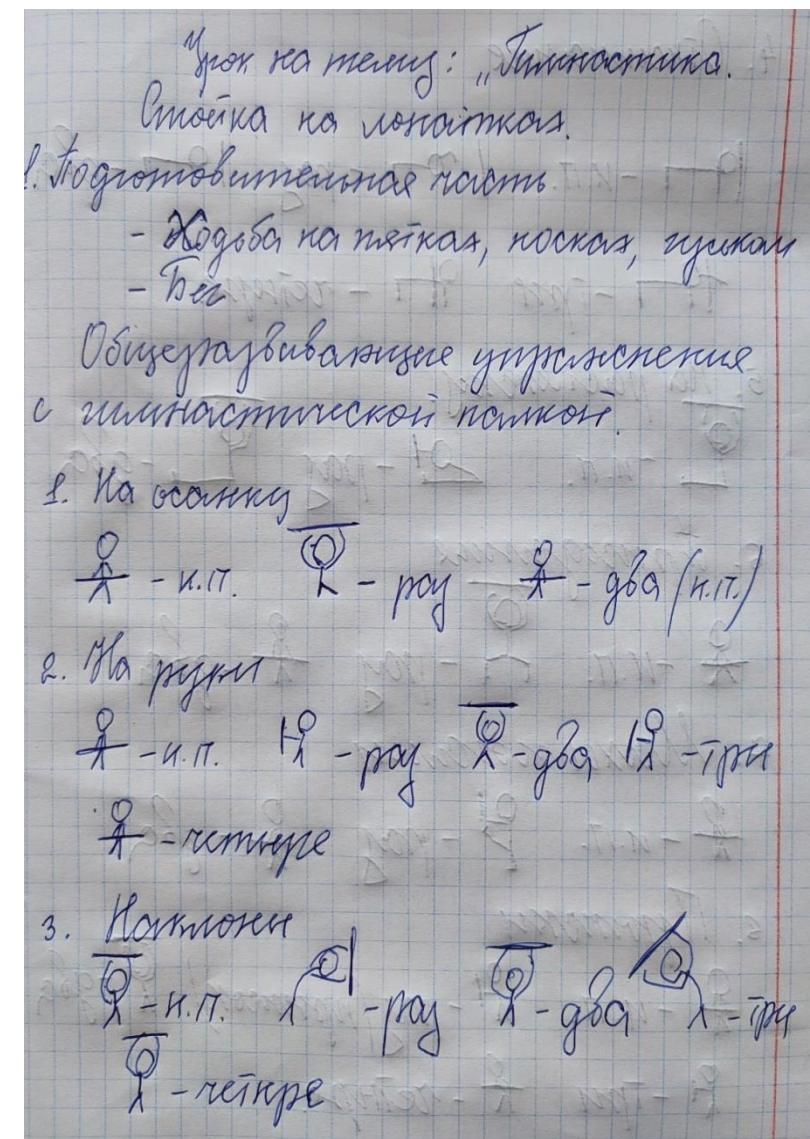
Технология уровневой дифференциации облегчает процесс обучения, к намеченной цели ученик подходит с постепенным накоплением запаса двигательных умений, из которых формируется нужное действие.



КОНСПЕКТИРОВАНИЕ УРОКА



Детям предоставляется выбор: составлять конспект либо на самом уроке, видя из объяснений учителя, что и за чем следует, или же в качестве самостоятельного домашнего задания.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ИКТ



8:43

Другие зрители также посмотрели это видео

Нападающий Удар в Волейболе (Как Бить Сильно?) :

Территория Волейбола · 53 тыс. просмотров · 6 месяцев назад



13:59

ДЕЙСТВИЯ КАЖДОГО АМПЛУА В СХЕМЕ 5-1 :

RSport · 155 тыс. просмотров · 1 год назад



1:36:08

«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ» — спортивная худ. драма 2017г. режиссёра Антона Мере... :

р.б. Андрей † · 5,3 млн просмотров · 5 лет назад

Ученики сами готовят презентации, отбирают фильмы, связанные с физической культурой, которые желали бы посмотреть. Так как я веду кружок волейбола, то мы периодически обращаемся к просмотру соревнований и видеороликов, связанных с усвоением техники и тактики игры, так используется принцип наглядности.

Подвижные игры на свежем воздухе



Буклет «Сколиоз — это поправимо!»

| | |
|--|---|
| ЛЕЖА НА ПОКЛТХ Поднимайтесь на локотки как можно выше, не отрывайте бедра от пола. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. | РАЗТЯЖЕНИЕ В ПОДЪЕМЕ Позиция лежа на животе на вытянутых руках, не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ноги. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. |
| РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ Наклоняйте грудную клетку и голову насколько это возможно. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. | ПОВОРОТЫ ПОЯСНИЦЫ Положение — лежа на спине, ноги вместе согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. |
| УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТАЗА И СПИНЫ Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. | НА 3 ТОЧКАХ ОПОРЫ (2) Поднимайте ногу параллельно полу. Шея и спина прямые. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. |
| КОЛЕНИ К ГРУДИ Приводите согнутые колени к грудной клетке. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. | НА 2 ТОЧКАХ ОПОРЫ (1) Напрягите мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Удерживайте 5-7 сек. Повторяйте 10 раз. |
| РАЗЪЯВЛЕННАЯ КОШКА Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Удерживайте 5-7 сек. | |

Буклет «История и возрождение ГТО»

государственной системы патристического воспитания населения.

Каждому ГТО был утвержден и стал основной основой системы физкультурно-воспитания для всей страны 11 марта 1931 года. Цель введенного комплекса — дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизации готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения. В рамках программы ГТО осуществлялась физкультурная и теоретическая подготовка граждан, организовывались испытания комплекса, проводились соревнования.

Граждане, успешно сдавшие нормативы ГТО, награждались нагрудными знаками. Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись. Так, первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени и предполагал выполнение 21 испытание: 15 носили практический характер (бег, метание, лазание по канату, плавание, гребля, веревочка езда и т.д.); 6 испытаний были теоретическими (военные знания, знания истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, знания по оказанию первой медицинской помощи). Испытания могли пройти мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет.

Последний всесоюзный физкультурный комплекс ГТО был утвержден 17 января 1972 года. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): I ступень — «Сильные и ловкие» — школьники 10-13 лет; II — «Спортивная школа» — школьники 14-15 лет; III — «Сила и смелость» — подростки 16-18 лет; IV ступень — «Физическое совершенство» — мужчины 19-39 лет, женщины 19-34 лет; V — «Бодрые и сильные» — мужчины 40-60 лет, женщины 35-55 лет.

Для каждой ступени устанавливались нормативы нескольких уровней сложности. Нормативы комплекса ГТО стали инструментом, благодаря которому каждый советский гражданин мог проверить уровень своего физического развития. Испытания проводились на всех уровнях — в городах, селах и деревнях, на предприятиях и в организациях. Нормы ГТО выполнялись в школах, ВУЗах, заводских бригадах, рабочих фабрик, заводах, аэриальных дорогах и т.д. Программа ГТО в СССР существовала до 1991 года, то есть целых 60 лет.

Знаки ГТО разных ступеней и лет

Возрождение ГТО
24 марта 2014 года Указом Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (ФСК ГТО) с 1 сентября 2014 года комплекс ГТО был введен в действие.

Бюллетени по ЗОЖ

| | | |
|---|---|--|
| Делайте влажную уборку и проветривайте квартиру или дом. | Полноценно питайтесь, включите в рацион продукты с витамином С. | Спите 8-10 часов в сутки, в зависимости от возраста. |
| Старайтесь не посещать поликлиники (профосмотры и обследования отложите). | Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. | Часто и тщательно мойте руки. |
| Употребляйте в пищу фитонциды (лук, чеснок), пейте отвар шиповника. | Не контактируйте с больными людьми (или надевайте маску). | После посещения |

Принимайте противовирусный препарат

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

- Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами
- Частое мытье рук с мылом
- Не допускать переохлаждения организма
- Использовать профилактические средства
- Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки
- Проводить проветривание помещений

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Часто мойте руки с мылом
- Держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- Высыпайтесь, избегайте стрессов
- Много гуляйте, но не в людных местах
- Часто проветривайте комнату
- Делайте влажную уборку

Чтобы не бояться гриппа зимой, осенью (сентябрь-октябрь) сделайте прививку!

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Подвижные игры - это идеальная база по развитию двигательных способностей и умений у ребенка. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным.



ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЯ



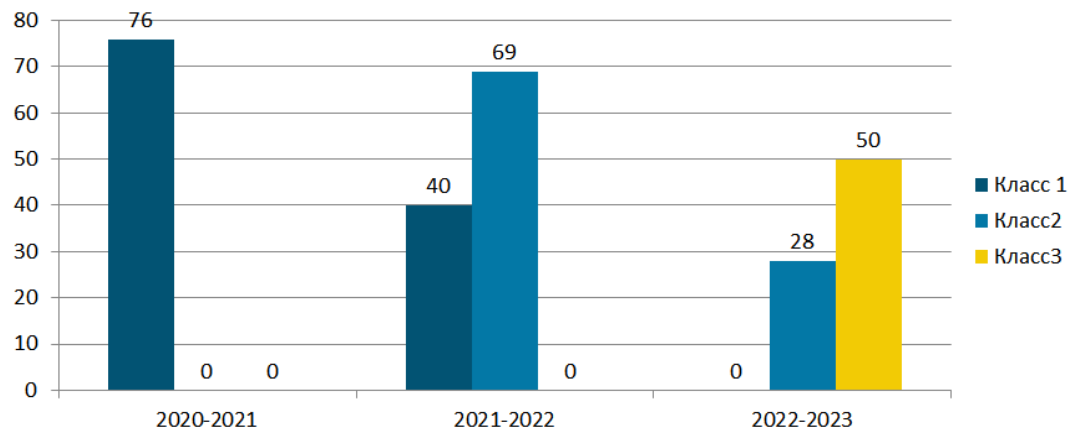
Ярким моментом на уроке физкультуры являются упражнения под музыку, элементы ритмики и использование упражнений из разных направлений фитнес индустрии. В рамках внутришкольной программы реализую занятия «Здоровая спина» для коллег.

РЕЛАКСАЦИЯ



Релаксация помогает избавляться от хронического напряжения и кроме того, сам процесс глубокого мышечного и ментального расслабления благотворно влияет на вегетативную нервную систему, регулирующую деятельность внутренних органов.

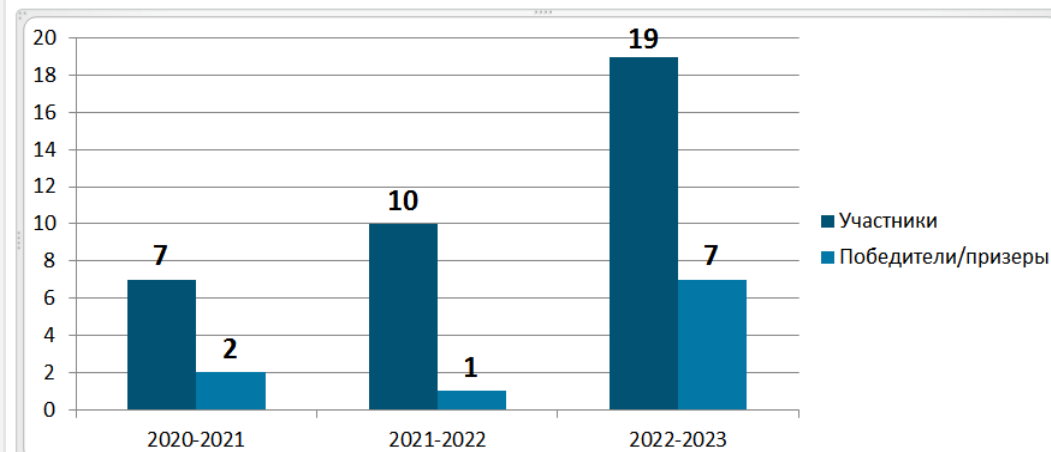
Динамика заболеваемости 1-3 классов



РЕЗУЛЬТАТЫ



Участие в олимпиадах, конкурсах, соревнованиях



РЕЗУЛЬТАТЫ


«МИР ПЕДАГОГА» -
Всероссийский центр проведения и разработки интерактивных мероприятий

ДИПЛОМ куратора

настоящий диплом подтверждает, что
Сиротина Виктория Станиславовна
учитель физической культуры
Средняя школа №59
Ярославская обл., г. Ярославль

подготовил (а) победителя
Всероссийского творческого конкурса для детей
«Мир Педагога»

в номинации: "Художественное творчество".
Название работы: "Конверт воспоминаний".
Возрастная категория участников: дети от 8 до 10 лет

2021-2022 учебный год
Организатор мероприятий: сайт "Мир Педагога"



БЛАГОДАРНОСТЬ

выражается

учителю физической культуры
Сиротиной Виктории Станиславовне

за подготовку
победителей и призеров
школьного этапа Всероссийской
олимпиады школьников
по физической культуре

28.12.2022 г.

Директор
средней школы № 59 *Г.Л.Квитка*
г. Ярославль

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»
МОУ «Средняя школа № 99» г. Ярославль

СЕРТИФИКАТ

участника педагогического субботника
«Совершенствование мастерства молодого учителя
в области физкультуры и спорта»

выдан

Сиротиной Виктории Станиславовне

Приказ ГАУ ДПО ЯО ИРО от 23.09.2022 г.

Государственное автономное уч.
профессионального образов.
Институ

СЕРТИФИКАТ

УЧАСТНИКА
II регионального слета
учителей физической культуры
общеобразовательных организаций
Ярославской области

выдан

Сиротиной Виктории Станиславовне

Ректор *Золотарева* А.В. Золотарева
Руководитель РМО УОК *Щербак* А.П. Щербак

28.11.2019 г.


«МИР ПЕДАГОГА» -
Всероссийский центр проведения и разработки интерактивных мероприятий

ДИПЛОМ лауреата I степени

настоящий диплом подтверждает, что
Сиротина Виктория Станиславовна
учитель физической культуры
Средняя школа №59
Ярославская обл., г. Ярославль

является победителем
Всероссийского дистанционного конкурса для педагогов
«Мир Педагога»

в номинации: "Эссе".
Название работы: "Виртуальная коммуникация – свобода
самореализации или бегство от реальности".

2021-2022 учебный год
Организатор мероприятий: сайт "Мир Педагога"
<https://MIR-PEDAGOGA.RU>

Председатель организационного
комитета к.п.н. *Ковалева* А.Ф. Ковалева

24.07.2022 г. Москва ДП-0 № 293227

Свидетельство СМН: ЭЛ № ФС 77-81332



Благодарственное письмо

Сиротиной Виктории Станиславовне,
учителю физической культуры средней школы № 59

Уважаемая Виктория Станиславовна!

Администрация муниципального образовательного учреждения
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»
выражает благодарность за активное участие
в городских соревнованиях по волейболу «Мяч над сеткой»,
посвященных Дню Защитника Отечества,
заинтересованность в физическом
и духовно – нравственном развитии детей города Ярославля

Директор *Бусарев* А.Л. Бусарев
МОУ ДО ЦДТ «Юность»

г.Ярославль
Февраль 2023 г.

ВЫШЕ!

БЫСТРЕЕ!

СИЛЬНЕЕ!



"Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении."

Ж.Ж. Руссо