



**Объяснительная записка
учителя физической
культуры МОУ СОШ № 14
Токаревой Юлии Петровны**



**«Воспитание крепкого здорового тела важно
одинаково как цель и как средство».
Э. Торндайк.**

О себе



- Токарева Юлия Петровна, 1978г. рождения, образование высшее, стаж педагогической работы по специальности 19 лет, работаю учителем физической культуры в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе №14 г.Комсомольска-на-Амуре с 2011г. , имею высшую квалификационную категорию.

Награды

- В 2014г. награждена благодарностью лауреата фестиваля «школьный Олимп 2014» за творчество и инициативу в подготовке призеров и победителей предметных олимпиад и конкурсов.
- В 2014г. награждена дипломом руководителя команды обучающихся 4-х классов, занявшей 2 место в городской олимпиаде по правилам дорожного движения для младших школьников от отдела образования города.
- Неоднократно награждена благодарственными письмами управления образования за высокий профессионализм, творческую работу, активное участие в организации и проведении городских мероприятий.
- В 2016 г. награждена Почётной грамотой главы города за многолетний добросовестный труд, личный вклад в развитие физической культуры и спорта в г. Комсомольске - на-Амуре и в связи с профессиональным праздником День физкультурника.
- В 2016г. награждена Благодарственным письмом главы г.Комсомольска-на-Амуре за добросовестный труд, результативную профессиональную деятельность и в честь профессионального Дня учителя.



МОЁ УВЛЕЧЕНИЕ

С 1995 по 2005 г. я профессионально занималась лёгкой атлетикой и сейчас тоже не расстаюсь со спортом. С 2006г. я с большим интересом я занимаюсь фитнесом, 6 раз в неделю по разным направлениям: силовые, танцевальные, интервальные и кардиотренировки.

В рамках популяризации здорового образа жизни совместно с фитнес клубом «Энерджи» в 2015г. и «Импульс» в 2016г. проводила городскую зарядку для жителей Комсомольска-на-Амуре на площади ДК «ЗЛК» в рамках «Stend Ap». Участвовала в акции поддержки ЗОЖ в честь юбилея «Новой аптеки», участвовала в группе поддержки за «Европу - плюс», которая соревновалась в мини-футболе на набережной города Комсомольска.

В 2016 году прошла регистрацию на сайте ВСФК ГТО для сдачи норм ГТО в целях поддержки ЗОЖ.





МОЁ УВЛЕЧЕНИЕ





Направления популяризации здоровьесбережения:

Уроки

Внеурочная
деятельность

Участие в ГТО

Апробация
экспериментальн
ых учебных
программ

СМГ





Здоровьесбережение

Свою профессиональную деятельность организую по пяти направлениям:

1. Уроки, где происходит развитие двигательной активности и различных физических качеств у детей, обучение школьников основам здорового образа жизни, а также приобщение обучающихся к самостоятельным занятиям спортом и физическими упражнениями.
2. Внеурочная деятельность «Спортивные танцы» по спортивно-оздоровительному направлению, помогает повысить двигательную активность в конце учебного дня, развить творческие способности и достигнуть личностных и метапредметных результатов.
3. Участие учащихся 1-4 классов в программе выполнения норм ГТО.





Здоровьесбережение

4. Апробация экспериментальных учебных программ.
5. Проведение занятий в специальной медицинской группы, для учащихся, имеющих специальную группу здоровья для повышения их двигательной активности и привития детям желания заниматься физической культурой.






Ежедневная утренняя зарядка как средство повышения работоспособности





Внеурочная деятельность

- Народная игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.
 - Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.
 - Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.
 - Спортивные танцы – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, способствуют правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.
 - На занятиях танцами постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках. Занятия тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга.
- 

ГТО

- Подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса в МОУ СОШ № 14 осуществляется в рамках проекта "Нам со спортом по пути" проводились мероприятия, направленные на активное вовлечение учащихся и повышения интереса к спорту.
- В результате проведённых мероприятий и рекламной кампании возрос интерес обучающихся к нормам ГТО, возникла потребность в их сдаче с целью укрепления здоровья. В 2016-2017 уч.г. нормы ГТО сдают 27 обучающихся 1-4 классов, что превышает показатели других школ города.



Апробация экспериментальных учебных программ.

- «Подпрограмма по физической культуре для обучающихся 1-4 классов общеобразовательных школ, отнесенных к специальной медицинской группе А». Авторы Коданева Л.Н.
- «Программа интерактивного курса физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола». Грибачёва М.А., Круглыхин В.А.



Апробируемые программы

ГРИБАЧЕВА М. А.
КРУГЛЫХИН В. А.

ПРОГРАММА ИНТЕГРАТИВНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ



ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ
НА ОСНОВЕ ФУТБОЛА

МЕТОДИКА

ФИЗИЧЕСКОГО

ЗАНИМАНИЯ

В СПЕЦИАЛЬНОМ

МЕДИЦИНСКОМ ГРУППЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ

УЧРЕЖДЕНИЯ

Программа на основе футбола для 1-4 классов.



- **Цель программы:** Проведение обязательных занятий по физической культуре в рамках основных образовательных программ в объёме, установленном государственным стандартом с использованием времени на вариативную часть урока с применением элементов спортивной игры – футбола.
- **Задачи программы:**
 - Освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включённых в примерную государственную программу по физической культуре: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка и др., а также углубленное изучение технических действий футбола.
 - Освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой.
 - Приобретение элементарных знаний в области гигиены и медицины, анатомии и физиологии.
 - Использование факторов отбора (критерии, методы, организация) для дальнейшей спортивной ориентации в области футбола.





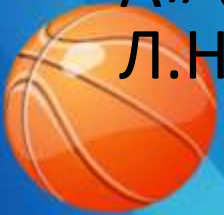
Программа на основе футбола для 1-4 классов.





СМГ

- «Программы по физической культуре для обучающихся I-IV классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А» автора: Коданевой Л.Н.







Заключение

Таким образом, здоровье и обучение взаимосвязаны и взаимообусловлены: чем крепче здоровье учащихся, тем продуктивнее обучение.

Своей работой я стараюсь привить любовь к спорту и потребность постоянно им заниматься.





**БОЛЬШОЕ СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

