

# Общие сведения о педагоге

<b>ФИО (полностью)</b>	<b>Усольцев Андрей Николаевич</b>
<b>Дата рождения</b>	<b>30 мая 1969 года</b>
<b>Специальность по диплому</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Квалификация по диплому</b>	<b>Учитель физической культуры</b>
<b>Уровень квалификации</b>	<b>Высшая квалификационная категория по должности «учитель»</b>
<b>Общий стаж работы</b>	<b>35</b>
<b>Педагогический стаж</b>	<b>35</b>
<b>Стаж работы в занимаемой должности</b>	<b>35</b>
<b>Стаж работы в данном учреждении</b>	<b>35</b>

# БУДЬ ГОТОВ-ВСЕГДА ГОТОВ!

Развитие физических качеств и подготовка к выполнению норм комплекса ВФСК ГТО)

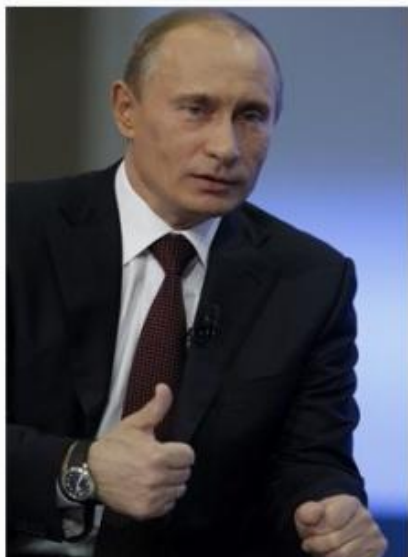
ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

от 11 июня 2014г. № 540

МОСКВА

Утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)

## В наши дни ГТО



- По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

# Структура комплекса ГТО

## I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1-2 классов, 6 - 8 лет)

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное перешагивание (1км)	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
3.	Прыжок в длину с места голыми ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча с пень (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1км (мин. сек.)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
	или хрест на 1км по пересеченной местности*	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов) которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6

\*Для бассейнов районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знака отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» августа 2014 г. № 705 утвержден образец и описание знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)



**Сдать ГТО совсем непросто,  
Ты ловким, сильным должен  
быть,  
Чтоб нормативы победить,  
Значок в итоге получить.  
Пройдя же все ступени вверх -  
Ты будешь верить в свой успех.  
И олимпийцем можешь стать,  
Медали точно получать.**



# Подготовка школьников к выполнению государственных требований ВФСК ГТО)

## Испытания (тесты) Комплекса

1. Челночный бег 3x10 м.
2. Бег 30, 60, 100м.
3. Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000м.
4. Прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега.
5. Подтягивания на низкой (из виса лежа) и высокой (из виса) перекладинах, рывок гири, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, поднимание туловища из положения, лежа на спине.
6. Наклон вперед из положения, стоя на полу или гимнастической скамье.
7. Метание спортивного снаряда в цель и на дальность.
8. Плавание 10, 15, 25, 50м.
9. Бег на лыжах, либо кросс по пересеченной местности 1, 2, 3, 5, 10км.
10. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения, сидя и положения стоя.
11. Турпоход.

## Методические рекомендации по проведению

1. Проводится в соревновательной обстановке.
2. На этапах подготовки и выполнения осуществляется медицинский контроль.
3. Перед тестированием проводится общая разминка участников
4. Начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.



## Обязательные испытания

- испытания по определению уровня развития скоростных возможностей;
- испытания по определению уровня развития выносливости;
- испытания по определению уровня развития силы;
- испытания по определению уровня развития гибкости.

## Испытания по выбору

- испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- испытания по определению уровня развития координационных способностей;
- испытания по определению уровня овладения прикладными навыками.



# Урочная и внеурочная деятельность



## **Участие учителя в модернизации образовательного процесса средствами инновационной работы**

1. В соответствии с распоряжением Правительства Тюменской области от 22.10.2012 №2162-рп реализует программы, направленные на углубленную подготовку обучающихся по естественнонаучному циклу, направленные на развитие одаренности детей;
2. Участие в областной площадке по внедрению ФГОС в 5классе.



# Из методической копилки



## **ТЕМА:**

*«Формирование компетенций личностного самосовершенствования учащихся на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности».*

## **ЦЕЛЬ:**

*создание условий для укрепления физического и нравственного здоровья, формирование основ здорового образа жизни.*

## **Задачи:**

1. Приобщить обучающихся к спорту, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
2. Обучать учащихся жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками;
3. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств, сознательности и самостоятельности к занятиям физическими упражнениями в повседневной жизни;
4. Формировать основы знаний о физической культуре и спорте;



# Основные мероприятия здоровьесберегающей деятельности

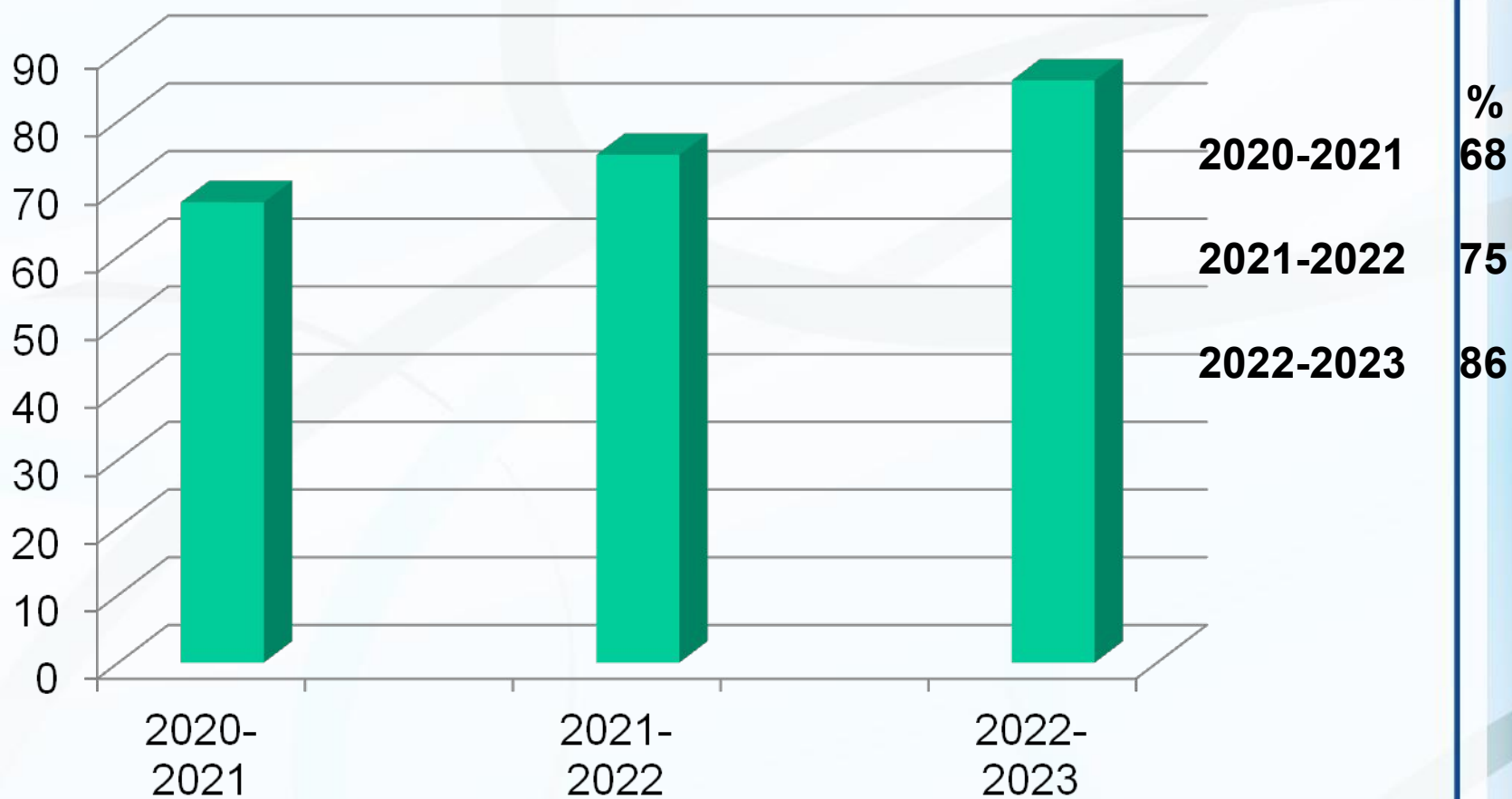


# Мониторинг состояния здоровья обучающихся

<b>Нарушения, выявлено</b>	<b>2020-2021</b>	<b>2021-2022</b>	<b>2022-2023</b>
Нарушения зрения	12%	9%	7%
Нарушения осанки	43%	28%	13%
Избыточная масса	2чел	2чел	2чел
1 группа здоровья	33%	35%	36%
2 группа здоровья	54%	53%	51%
3 группа здоровья	13%	12%	13%

# Позитивная динамика учебных достижений обучающихся

**Число участников в школьных эстафетах,  
соревнованиях, спартакиадах (от общего количества  
обучающихся 82, 84, 86)**





# Начало всех начал...



## Игровые методы

**«Живая математика»**

**«Межпредметные связи»-**

география - определение страны  
и столицы;

химия – металлы и неметаллы;

биология – лиственные, хвойные леса;

физика – твердые, жидкие,  
газообразные.



*Позитивная динамика и эффективность участия обучающихся в различных формах внеурочной деятельности по предмету.*



в **2020году** 1место по гиревому спорту; 2место в осеннем марафоне, осеннем кроссе, футболу, президентским состязаниям 1-11кл.; 3место в лыжных гонках, по русской лапте, настольному теннису;

в **2021году** 1место по русской лапте, осеннем кроссе, президентским состязаниям 1-11кл.; 2место в осеннем марафоне, гиревому спорту, баскетболу; 3место по лыжам, футболу, легкой атлетике;

в **2022году** 1место по спартакиаде начальных классов; 2место по русской лапте, 3место по спартакиаде школьников, в осеннем кроссе, президентским состязаниям 1-11кл., лыжным гонкам и футболу, 1,2место по волейболу ,2,3 место по баскетболу)

## Основные направления работы:

Обучение-научению;

Оздоровление- выздоровлению

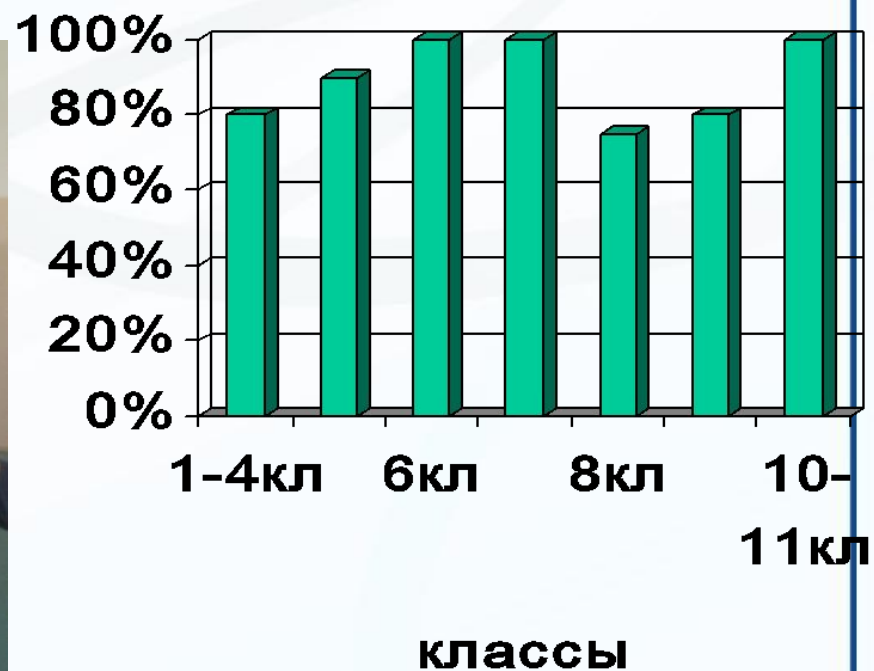
Соревнования – победам;

Воспитание – формированию;

Игра – развитию.



## Интерес к уроку физкультуры









# Грамоты и медали за 10-11 классы за спортивные победы





## Грамоты и медали за 10-11 классы за спортивные победы





# Всероссийская олимпиада школьников по физкультуре

Учебный год	Школьный этап		Муниципальный этап		Областной этап	
	Участники	Призеры и победители	Участники	Призеры и победители	участники	Призеры и победители
2019-2020	25	13	12	5 Победители-3 Призеры-3	2	Призеры-1
2020-2021	22	Победители-5 Призеры-8	12	6 Победители-5	2	Призеры-1
2021-2022	23	Победители-6 Призеры-8	15	5 Победители-2 Призеры-3	2	Призеры-1

# Победители и призеры 2021-2022уч.г.

## ПОБЕДИТЕЛИ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ на муниципальном уровне:

1. **Тверитин Станислав Евгеньевич**  
10класс по физкультуре;
2. **Торопыгина Альбина  
Маркеловна 10класс по  
физкультуре;**

## ПРИЗЕРЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ на муниципальном уровне:

1. **Иванович Георгий  
Иванович,7класс**
2. **Паутова Татьяна Валерьевна, 8  
класс**

Призер в региональном  
Этапе Всероссийской  
Олимпиады школьников

**Торопыгина  
Альбина Маркеловна**  
10класс, по  
физкультуре;

3. **Тренихин Евгений Андреевич,**  
4класс по физкультуре.

## Характеристика используемых учителем педагогических средств разработки рабочей учебной программы и эффективность ее реализации

Рабочие программы разрабатываю на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

На сегодняшний день характерной чертой **современной концепции** физического воспитания является **смещение акцента в сторону повышения образовательной направленности**, как определяющего условия успешного формирования физической культуры личности школьника.



Комплекс ГТО - один из тех средств, стимулирующий всестороннюю физическую подготовленность школьников, является той формой, благодаря которой дети приобщаются к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Вовлекая молодых людей в массовое физкультурное движение и открывая многим дорогу в большой спорт, тем самым, вносит огромный вклад в развитие и укрепление здоровья.

# Информационные ресурсы:

- Список используемой литературы :
- 1. Лях В.И., Зданович А.А., Физическая культура, 1-11 классы. Просвещение 2012г.
- 2. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты
- 3. Фрумин И.О. Компетентностный подход как естественный этап обновления содержания образования. Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление: материалы 9-ой научно-практической конференции.
- 4. Фирсов В.В. Многоуровневый стандарт. Каким должен быть образовательный стандарт
- 5. Новые Государственные стандарты школьного образования. - М.: АСТ-АСТРЕЛЬ, 2004 год.
- 6. Носов И.А Модель учителя физической культуры