



ДИПЛОМ

Настоящим дипломом награждается

Хмеленко Александр Сергеевич

Учитель физической культуры

МБОУ «СТШ»

за профессионализм и успешное использование современных информационных технологий в педагогической деятельности.

Дата выдачи: 01 октября 2022 года

Номер документа: ЭП №305272

Администрация Образовательного
Портала «Продленка»

Руководитель проекта



Ковалева Л.А.

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №1283 от 21.01.15 Серия 78Л 02 №0000195 и Свидетельство о регистрации СМИ в сфере образования: Эл № ФС 77 - 58841

Санкт-Петербург

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА

Индивидуальный образовательный маршрут учащегося
(большое количество пропусков и низкая успеваемость)

Предмет: физическая культура

Учитель: Хмеленко А.С.

Ученик:

Класс: 33

Консультации: понедельник среда пятница. 13.00-13.40

| № | Тема | Материалы для самоподготовки |
|----|---|--|
| 1. | История возникновения физической культуры и спорта, Олимпийские игры | https://go-sport.ru/article/istoriya-olimpijskih-igr/ |
| 2. | Организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7284/main/250334/ |
| 3. | История возникновения Лечебной физической культуры | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7283/start/250505/ |
| 4. | Дыхательная гимнастика | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7282/start/250085/ |
| 5. | Вода и питьевой режим | 1) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7281/start/250470/ 2) https://resh.edu.ru/subject/lesson/7286/start/280148/ |
| 6. | Сердце и кровеносные сосуды | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7287/start/249699/ |

Согласовано:

Остапчук О.В.

Ф.И.О.



подпись

20.10.2023

дата

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

29.09. 2023

№ СТШ-13-751/В

Сургут

О посещении мероприятия

В связи с участием в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций города Сургута

ПРИКАЗЫВАЮ:

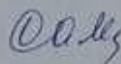
1. Направить 02.010.2023 по адресу, Югорский тракт "Спортивное ядро в микрорайоне 35 А" обучающихся (приложение).

2. Назначить ответственными за жизнь и здоровье учащихся во время пути следования и проведения мероприятия Кашкарова Д.А., Хмеленко А.С., Догузова Ч.И., учителей физической культуры.

3. Провести инструктаж по безопасности с обучающимися Надыршину А.М., учителю физической культуры.

4. Контроль исполнения приказа возложить на Прокопович Ю.Р., заместителя директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

Рассылка:

1 экз. учителям физической культуры, заместителю директора по ВВВР
2 экз. в дело



Копия верна

Секретарь *Иван*
Владимирова Е.Н.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

22.05.2023 2023

№ СМШ-13-491/3

Сургут

О посещении мероприятия

В связи с участием в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций города Сургута

ПРИКАЗЫВАЮ:


1. Направить 22.05.2023 в 12:00 по адресу, Югорский тракт 8 "Снежинка" обучающихся (приложение).

2. Назначить ответственным за жизнь и здоровье учащихся во время пути следования и проведения мероприятия Надыршина А.М., Кашкаров Денис, Хмеленко Александр, Заяц Ольга, Пархоменко Кристина, учителей физической культуры.

3. Провести инструктаж по безопасности с обучающимися Надыршину А.М., учителю физической культуры.

4. Контроль исполнения приказа возложить на Прокопович Ю.Р., заместителя директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

Рассылка:

1 экз. учителям физической культуры, заместителю директора по ВВВР

2 экз. в дело

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА

Выписка
из протокола заседания МО учителей физической культуры

№1

«30» мая 2022 г.

Присутствовали:

Надыршин А.М.- руководитель МО, учитель физической культуры
Кошкарлов Д.А.- учитель физической культуры
Догузлов Ч.- учитель физической культуры
Хмеленко А.С. учитель физической культуры

Повестка заседания:

2. Результаты проведения мониторинга и комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.

СЛУШАЛИ:

По второму вопросу Хмеленко А.С., представившую результаты проведения мониторинга и комплексной оценки физического развития и физической подготовленности обучающихся 4-классов (приложение 1). Выводы представлены в диаграммах (приложение 2).

Решение:

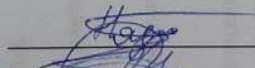


3. Признать результаты проведенного мониторинга и комплексной оценки физического развития и физической подготовленности обучающихся 4-классов удовлетворительными.

Голосование: «за» -единогласно
«против» -нет
«воздержались» -нет

Решение принято.

Руководитель МО
Секретарь

Выписка верна
Зам. директора по УВР


_____/Надыршин А.М.

_____/Кошкарлов Д.А.

_____/Ермакова Н.А.

Диагностика физического развития

Протокол тестирования показателей здоровья мониторинга физического развития обучающихся 4а класса

| № п/п | ФИО | Рост стоя, см | Масса тела, кг | Окруж. грудной, клетки | Индекс Кетле | Оценка массы тела |
|-------|-----------|---------------|----------------|------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 1 | Ученик 1 | 136 | 30 | 65 | 16.2 | Недостаток (дефицит) массы тела |
| 2 | Ученик 2 | 132 | 29 | 65 | 16.6 | Недостаток (дефицит) массы тела |
| 3 | Ученик 3 | 143 | 33 | 71 | 16.1 | Недостаток (дефицит) массы тела |
| 4 | Ученик 4 | 141 | 33 | 70 | 16.6 | Недостаток (дефицит) массы тела |
| 5 | Ученик 5 | 140 | 37 | 74 | 18.9 | Норма |
| 6 | Ученик 6 | 139 | 30 | 68 | 15.5 | Выраженный дефицит массы тела |
| 7 | Ученик 7 | 136 | 30 | 66 | 16.2 | Выраженный дефицит массы тела |
| 8 | Ученик 8 | 145 | 33 | 73 | 15.7 | Выраженный дефицит массы тела |
| 9 | Ученик 9 | 141 | 30 | 66 | 15.1 | Выраженный дефицит массы тела |
| 10 | Ученик 10 | 137 | 41 | 71 | 21.8 | Норма |
| 11 | Ученик 11 | 141 | 48 | 82 | 24.1 | Норма |
| 12 | Ученик 12 | 152 | 50 | 79 | 21.6 | Норма |
| 13 | Ученик 13 | 137 | 29 | 67 | 15.5 | Выраженный дефицит массы тела |
| 14 | Ученик 14 | 132 | 26 | 69 | 14.9 | Выраженный дефицит массы тела |
| 15 | Ученик 15 | 135 | 27 | 63 | 14.8 | Выраженный дефицит массы тела |
| 16 | Ученик 16 | 144 | 38 | 71 | 18.3 | Недостаток (дефицит) массы тела |
| 17 | Ученик 17 | 131 | 25 | 60 | 14.6 | Выраженный дефицит массы тела |
| 18 | Ученик 18 | 147 | 51 | 86 | 23.6 | Норма |
| 19 | Ученик 19 | 158 | 73 | 89 | 29.2 | Избыточная масса тела(предожирение) |
| 20 | Ученик 20 | 139 | 37 | 63 | 19.2 | Норма |
| 21 | Ученик 21 | 145 | 61 | 90 | 29.0 | Избыточная масса тела(предожирение) |
| 22 | Ученик 22 | 148 | 38 | 73 | 17.3 | Недостаток (дефицит) массы тела |
| 23 | Ученик 23 | 150 | 32 | 69 | 14.2 | Выраженный дефицит массы тела |
| 24 | Ученик 24 | 137 | 36 | 69 | 19.2 | Норма |
| 25 | Ученик 25 | 152 | 49 | 75 | 21.2 | Норма |
| 26 | Ученик 26 | 136 | 31 | 66 | 16.8 | Недостаток (дефицит) массы тела |

Диагностика физического развития

Протокол тестирования показателей здоровья мониторинга физической подготовленности обучающихся 4а класса

| № п/п | ФИО | Гибкость | Челночный бег 3*10 | Подъем туловища за 1 минуту | Прыжок в длину с места | Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз) | Баллы | Оценка физической подготовленности |
|----------|-----------|----------|-----------------------|--------------------------------|---------------------------|---|-------|---------------------------------------|
| | | | | | | | | Уровень |
| 1 | Ученик 1 | 10 | 10,4 | 40 | 115 | 14 | 20 | Выше среднего |
| 2 | Ученик 2 | 5 | 9,1 | 43 | 160 | 20 | 23 | Высокий |
| 3 | Ученик 3 | 9 | 9,0 | 46 | 140 | 10 | 21 | Выше среднего |
| 4 | Ученик 4 | -4 | 9,6 | 37 | 155 | 9 | 14 | Средний |
| 5 | Ученик 5 | 3 | 10,3 | 44 | 110 | 12 | 14 | Средний |
| 6 | Ученик 6 | 8 | 8,8 | 39 | 140 | 11 | 23 | Высокий |
| 7 | Ученик 7 | -3 | 10,6 | 35 | 125 | 4 | 12 | Ниже среднего |
| 8 | Ученик 8 | 12 | 8,2 | 49 | 170 | 20 | 25 | Высокий |
| 9 | Ученик 9 | 2 | 9,4 | 51 | 150 | 10 | 19 | Выше среднего |
| 10 | Ученик 10 | 11 | 9,5 | 33 | 115 | 4 | 15 | Средний |
| 11 | Ученик 11 | 7 | 10,9 | 44 | 130 | 7 | 14 | Средний |
| 12 | Ученик 12 | 4 | 10,3 | 36 | 105 | 8 | 14 | Средний |
| 13 | Ученик 13 | -1 | 10,3 | 34 | 140 | 7 | 12 | Ниже среднего |
| 14 | Ученик 14 | 12 | 10,4 | 48 | 140 | 16 | 19 | Выше среднего |
| 15 | Ученик 15 | 21 | 9,9 | 57 | 170 | 17 | 23 | Высокий |
| 16 | Ученик 16 | -3 | 10,2 | 40 | 120 | 6 | 8 | Низкий |
| 17 | Ученик 17 | 13 | 9,5 | 53 | 145 | 9 | 20 | Выше среднего |
| 18 | Ученик 18 | 3 | 11,1 | 25 | 115 | 7 | 10 | Ниже среднего |
| 19 | Ученик 19 | 6 | 11,2 | 36 | 135 | 2 | 14 | Средний |
| 20 | Ученик 20 | 7 | 8,9 | 44 | 170 | 13 | 23 | Высокий |
| 21 | Ученик 21 | 4 | 10,1 | 43 | 130 | 0 | 13 | Средний |
| 22 | Ученик 22 | 5 | 9,0 | 41 | 150 | 9 | 19 | Средний |
| 23 | Ученик 23 | -6 | 9,5 | 50 | 90 | 5 | 10 | Ниже среднего |
| 24 | Ученик 24 | 10 | 8,9 | 42 | 180 | 18 | 23 | Высокий |
| 25 | Ученик 25 | 6 | 10,3 | 33 | 120 | 3 | 14 | Средний |
| 26 | Ученик 26 | 3 | 9,4 | 31 | 130 | 15 | 20 | Выше среднего |

Примечание: общая оценка уровня физической подготовленности обучающихся определяется нахождением суммы баллов по результатам выполнения пяти контрольных упражнений: 23-25 баллов-высокий уровень; 18-22 баллов- выше среднего уровня;13-17 баллов-средний уровень;12-9 баллов-ниже среднего уровня; 8 и менее баллов-низкий уровень.

Диагностика физического развития

Протокол тестирования функциональных показателей, обучающихся 4а класса

| № п/п | ФИО | Систолическое АД покой | Диастолическое АД покой | ЧСС покой | Тест Руфье – Диксона P ₂ | Тест Руфье – Диксона P ₃ | Значение пробы Руфье-Диксона | Оценка результата по шкале |
|----------|-----------|------------------------|-------------------------|-----------|--|--|---------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Ученик 1 | 101 | 77 | 100 | 119 | 108 | 5,7 | Хороший |
| 2 | Ученик 2 | 98 | 76 | 89 | 103 | 94 | 4,3 | Хороший |
| 3 | Ученик 3 | 136 | 60 | 89 | 111 | 91 | 4,5 | Хороший |
| 4 | Ученик 4 | 108 | 65 | 60 | 99 | 85 | 7,9 | Средний |
| 5 | Ученик 5 | 104 | 79 | 91 | 119 | 100 | 2,1 | Отличный |
| 6 | Ученик 6 | 107 | 68 | 86 | 115 | 99 | 5,9 | Хороший |
| 7 | Ученик 7 | 104 | 78 | 71 | 120 | 88 | 8,4 | Слабый |
| 8 | Ученик 8 | 118 | 75 | 78 | 115 | 91 | 5,6 | Хороший |
| 9 | Ученик 9 | 126 | 84 | 94 | 118 | 99 | 5,8 | Хороший |
| 10 | Ученик 10 | 103 | 89 | 92 | 118 | 100 | 5,8 | Хороший |
| 11 | Ученик 11 | 107 | 83 | 81 | 130 | 88 | 7,4 | Средний |
| 12 | Ученик 12 | 104 | 75 | 73 | 100 | 80 | 4,3 | Хороший |
| 13 | Ученик 13 | 96 | 70 | 89 | 124 | 89 | 4,3 | Хороший |
| 14 | Ученик 14 | 109 | 70 | 81 | 100 | 96 | 4,0 | Хороший |
| 15 | Ученик 15 | 96 | 70 | 92 | 110 | 99 | 5,1 | Хороший |
| 16 | Ученик 16 | 114 | 74 | 102 | 120 | 97 | 7,8 | Средний |
| 17 | Ученик 17 | 126 | 70 | 92 | 100 | 90 | 4,2 | Хороший |
| 18 | Ученик 18 | 92 | 69 | 93 | 113 | 100 | 5,0 | Хороший |
| 19 | Ученик 19 | 106 | 80 | 100 | 114 | 111 | 6,5 | Средний |
| 20 | Ученик 20 | 108 | 67 | 88 | 105 | 90 | 4,8 | Хороший |
| 21 | Ученик 21 | 122 | 90 | 93 | 101 | 96 | 3,6 | Хороший |
| 22 | Ученик 22 | 94 | 66 | 65 | 109 | 70 | 4,9 | Хороший |
| 23 | Ученик 23 | 102 | 81 | 80 | 101 | 96 | 4,6 | Хороший |
| 24 | Ученик 24 | 93 | 83 | 78 | 101 | 79 | 2,2 | Отличный |
| 25 | Ученик 25 | 124 | 64 | 102 | 110 | 105 | 6,0 | Средний |
| 26 | Ученик 26 | 105 | 70 | 77 | 100 | 87 | 3,3 | Хороший |

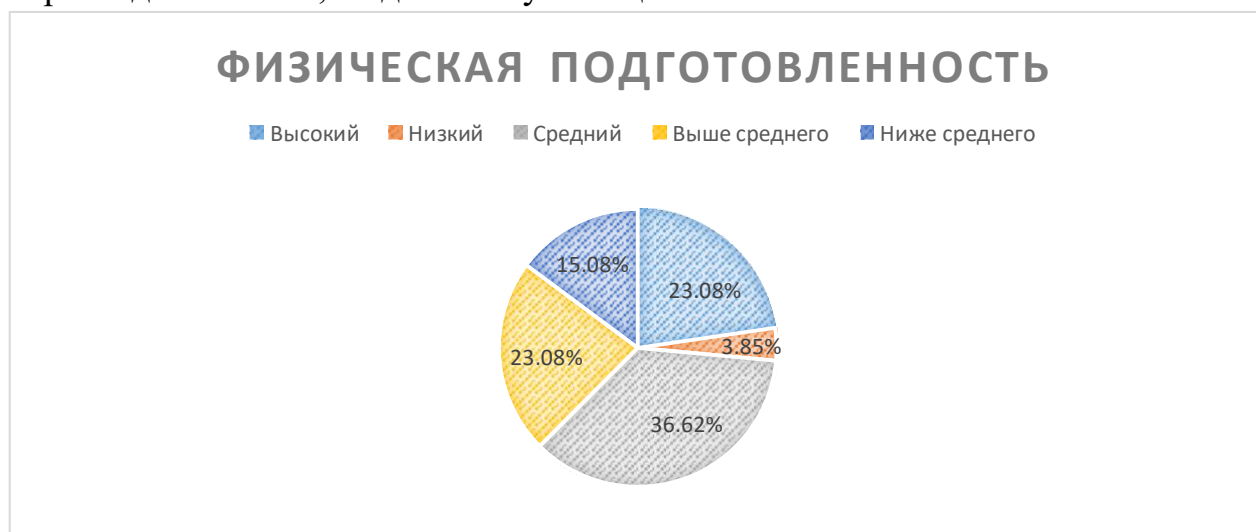
Выводы

В мониторинге приняли участие обучающиеся четвертого класса МБОУ СТШ в количестве 26 человек (11 девочек и 15 мальчиков). Структура мониторинга состоит из двух этапов: анализ литературы, подготовка тестовых упражнений, проведение упражнений, сбор результатов; 2 этап обработка полученных данных, анализ, формулировка выводов.

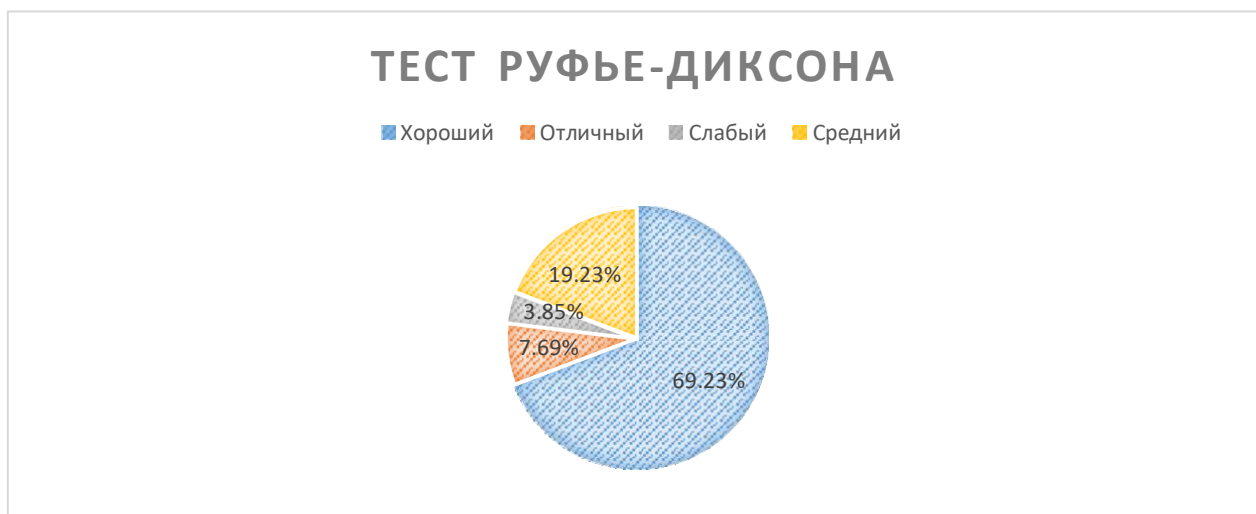
Для определения физического развития был выбран Индекс Кетле.



Наиболее распространённым способом оценки физической подготовленности-это сравнение результатов средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-половым показателям физической подготовленности обучающихся. Для подготовки тестовых упражнений использовалась учебная программа по учебному предмету «Физическая культура 4 классов» общего начального образования. Исходя из этого, были подготовлены такие упражнения как: челночный бег 3*10, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, поднятие туловища из положения лежа на спине.



Оценка функциональных показателей проведена при помощи теста Руфье-Диксона составила: отличный 7,69 (2 обучающихся), хороший 69,23% (18 обучающихся), средний 19,23% (5 обучающихся), слабый 3,85 (1 обучающийся).



Анализ результатов дает возможность корректировать образовательную программу и тематическое планирование на перспективу, для достижения стратегических целей.