

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Яснополянская
общеобразовательная школа Ташлинского района Оренбургской области

ПОРТФОЛИО

Есипова Сергея Николаевича
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ Яснополянская СОШ

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1 *«Общие сведения об учителе»*

1. Сведения об учителе
2. Эссе
3. Документы
4. Повышение квалификации
5. Награды, грамоты
6. Фотографии с уроков

РАЗДЕЛ 2 *«Результаты педагогической деятельности»*

1. Динамика качества обучения по классам

РАЗДЕЛ 3 *«Научно – методическая деятельность»*

1. Описание педагогического опыта
2. Образовательные технологии применяемые на уроках

РАЗДЕЛ 4 *«Из опыта работы»*

1. Описание педагогического опыта
- 1.2 Конспект урока №1
- 1.3 Конспект урока №2
- 1.4 Конспект урока №3

РАЗДЕЛ 5 *«Внеурочная деятельность»*

1. Результаты учащих на областных и районных соревнованиях



Есипов Сергей Николаевич

Учитель физической культуры первой квалификационной категории
МБОУ Яснополянская средняя общеобразовательная школа

РАЗДЕЛ 1 «Общие сведения об учителе»

1. Сведения об учителе
2. Эссе
3. Документы
4. Повышение квалификации
5. Награды, грамоты
6. Фотографии с уроков

Сведения об учителе

Фамилия **Есипов**

Имя **Сергей** Отчество **Николаевич**

Адрес места постоянного проживания: **461193, Оренбургская область, Ташлинский район, поселок Ясная Поляна, улица Новая, дом 42 квартира1**

Пол **мужской** Дата рождения **21 сентября 1963года**

Образование **высшее, Оренбургский Государственный педагогический институт им. В.П.Чкалова 1995год. Физическая культура**

Ученая степень, ученое звание –

Место работы, занимаемая должность: **муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Яснополянская средняя общеобразовательная школа, учитель физической культуры**

Почтовый адрес образовательного учреждения: **461193 Оренбургская область, Ташлинский район, п.Ясная Поляна, улица Новая 34**

Квалификационная категория и год аттестации **первая 2015год**

Какие государственные и ведомственные(отраслевые) награды имеет даты награждения:

Почетная грамота комитета по физической культуре и спорту администрации Ташлинского района (от20.08.2005г)

Почетная грамота Управления образования Ташлинского района(приказ№107 от 26.05.2009г)

Грамота Управления образования администрации Ташлинского района (приказ №189 от 29.09.2009г)

Грамота администрации МО Ташлинский район (от26.02.2010г)

Грамота Управления образования администрации Ташлинского района (2019г)

Грамота администрации МО Ташлинский район(от08.08.2014г.)

Почетная грамота Министерства образования Оренбургской области (11.08.2017г)

Благодарность председателя Законодательного собрания Оренбургской области С.И.Грачева (декабрь 2017г)

Стаж работы: **общий 33 лет** в отрасли **33 лет**

Стаж работы в данном ОУ – **33лет**

Контактный телефон **89228672373**

Контактный рабочий телефон **8(35347) 2-73-05**

ЭССЕ

*Если ты планируешь будущее на один год, то сей зерно.
Если ты планируешь будущее на 10 лет - сажай дерево.
Если ты планируешь будущее на 100 лет – обучай народ.*

Учитель – человек благороднейшей профессии, посвятивший свою жизнь великому делу – сеять доброе, разумное, вечное. С этой мыслью я пришел в профессию, эта мысль ведет меня по трудной дороге учительства, которую кто-то назвал «сладкая каторга» Педагогика – это постоянный поиск, одержимость, неудовлетворенность и творчество. Нельзя останавливаться на достигнутом, вечное движение вперед, решение очередных проблем и рождение новых .

Профессионализм нужен во всем. Учишь – учишь и сам! Когда энергетический уровень высок, это способствует обострению мышления. Я сам получаю огромную пользу от вопросов учеников, так как они заставляют меня серьезно задуматься над какой-то проблемой и заняться ее решением.

Это путь к возникновению новых творческих идей и девизом моей педагогической деятельности стали слова Р.Гамзатова : « Уважай чужое мнение, но, достойный мудреца, сам высказывай суждение лишь от первого лица».

В основе президентской инициатива «Наша новая школа» - новые образовательные стандарты, которым должно соответствовать качество деятельности педагога. Однако не все в деятельности педагога подлежит стандартизации: любовь к детям, предмету, людям и миру. Между тем именно они основа педагогической деятельности. «Если учитель соединит в себе любовь к предмету и ученику – он современный учитель» (Л.Н.Толстой) Отношение к профессии учителя переживает не лучшие времена. Чтобы соответствовать духу времени, необходима твердая уверенность в себе и в своих силах. Только сильный и уверенный в себе человек может вести за собой. Хочу закончить своё эссе словами Роберта Рождественского:

Вы знаете, мне по-прежнему верится,

Что если останется жить земля –

Высшим достоинством человечества

Станут когда-нибудь учителя.

Не на словах, а по вещей традиции,

Которая завтрашней жизни подстать,

Учителем надо будет родиться,

А только после этого стать.





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

ЕСИПОВ
Сергей Николаевич

директор образовательного учреждения «Иркутский областной колледж культуры и искусств»
Иркутская область, Иркутский район, с/поселение «Иркутск»
Тельмановский район

за значительные успехи в организации
и совершенствовании учебного и воспитательного процессов,
формирование интеллектуального,
культурного и творческого развития личности



И. С. ДАВУШИН



Благодарность

председателя Законодательного Собрания
Орловской области

ЕСИПОВУ

Сергею Николаевичу

участнику Великой Отечественной
войны, члена областного исполнительного управления
«Защита и развитие традиционных ремесел»
Технического центра Орловской области

За доблестную и мужественную службу
в воинских частях и различных сферах
в Талашинском районе Орловской области

С.Н. ГРАЧЕВ

Орел, 2017 год



ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

Комитет по физической культуре и спорту
республики Татарстан

НАГРАЖДАЕТ

Евгения Сергеевну Никольскую — за вклад в развитие физической культуры и спорта среди молодежи.

Председатель Комитета

И.А. Сарсеев

Дата: 2017 г.
г. Казань





ПОЧЕТНАЯ
ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

учитель физической культуры
муниципального общеобразовательного учреждения
«Яснополянская средняя
общеобразовательная школа»

Есипов Сергей Николаевич

за успехи в обучении и воспитании детей.

И.А. Мельникова
Учредитель учреждения

В.М. Курочкин

ИП № 119-10-000219



ГРАМОТА

Управление образования администрации
Ташлинского района Оренбургской области

НАГРАЖДАЕТ

Еснова Сергея Николаевича

тренера – преподавателя МОУ ДОД «Детско –
этноспортивная спортивная школа» Ташлинского района
за особые успехи в обучении и воспитании детей.

И.о. начальника
Управления образования



В.Н. Кузнецов

Приказ № 189

от 25.09.2009 г.



ОТДЕЛ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ,
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
АДМИНИСТРАЦИИ МО ТАШЛИНСКИЙ РАЙОН

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ
Есипов Сергей Николаевич

За большой личный вклад в развитие
физической культуры, спорта и туризма в
Ташлинском районе и в связи с
празднованием
Всероссийского Дня физкультурника

Глава
Ташлинского района

В.И. Сусликин

Начальник отдела

А. И. Рязанов

18.05.2014гг.
с. Ташка



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

учитель физической культуры
муниципального образовательного учреждения
«Яснополянская средняя
общеобразовательная школа»

Есипов Сергей Николаевич

*за высокий профессионализм в деле
обучения подрастающего поколения.*

Глава Тамбовского района

26 февраля 2011г.



А.В. Сушakov

ФОТОГРАФИИ С УРОКОВ И СОРЕВНОВАНИЙ











РАЗДЕЛ 2 «*Результаты педагогической деятельности*»

1. Динамика качества обучения по классам
2. Результаты итоговой аттестации учащихся

Динамика качества обучения

На протяжении пяти лет уровень обученности по предмету – 100%, качество знаний по предмету: 3- 11 класс

2015 – 2016 уч. год	2016 – 2017 уч. год	2017 – 2018 уч. год	2018 – 2019 уч. год
90%	88%	91%	92%

РАЗДЕЛ 3 «Научно – методическая деятельность»

1. Описание педагогического опыта

2.. Образовательные технологии применяемые на уроках

Описание педагогического опыта

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. Моя педагогическая деятельность направлена на комплексный подход преподавания физической культуры, так как считаю её важнейшим и эффективным средством не только физического, но и интеллектуального, нравственного, эстетического развития. Решая задачи физического воспитания, я ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учу школьников способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Конечно, одни только традиционные технологии уже не могут, в полной мере, помочь мне максимально реализовать поставленные цели и задачи. И я обратилась к современным образовательным технологиям. Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает мне возможность продуктивно использовать как учебное, так и внеурочное время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. А учащемуся с высоким уровнем неинтересно на уроке, рассчитанном на среднего ученика. Помимо этого обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Поэтому и необходимо дифференцирование и задач, и содержания, и темпа освоения программного материала, и оценки достижений. Исходя из всего перечисленного, я остановилась на технологии дифференцированного физкультурного образования.

Формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Технология дифференцированного формирования знаний и методических умений предполагает:

- выявление уровней обученности школьников с помощью диагностических тестов (служит основанием для деления учащихся на группы разной подготовленности)
- деление задач изучения темы по уровням обученности школьников и группам разной подготовленности
- деление содержания программы

Обучающимся предлагаю задания разные по сложности, содержанию, объёму. Это могут быть: небольшие сообщения, более развёрнутые доклады, рефераты, проектная деятельность (презентации), составление комплекса разминки и т.д.

В ходе выполнения упражнений я знакоблю учащихся с тем, на что влияет то или иное физическое упражнение (осанка, сила, ловкость и т.д.), обращаю внимание на технику выполнения и технику безопасности при выполнении упражнений, даю общий анализ выполнения упражнения и обращаю внимание на технические ошибки. Перед каждым уроком провожу инструктаж по правилам техники безопасности на занятиях и по правилам поведения.

Дифференцированное выставление отметки по физической и технической подготовленности обучающихся.

При оценке физической подготовленности учитываю как максимальный результат, так и прирост результата. Причем индивидуальные достижения имеют приоритетное значение. При выставлении отметки по физической культуре учитываю и теоретические знания, и технику выполнения двигательного действия, и прилежание, и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Широко применяю методы поощрения, словесные одобрения. Одних детей надо убедить в собственных возможностях, успокоить, приободрить; других – сдерживать от излишнего рвения; третьих – заинтересовать. Всё это формирует у школьников положительное отношение к исполнению заданий, создаёт основу для общественной активности.

Временно освобождённые дети и обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе присутствуют на уроках: помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий. Для обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занятия проводятся отдельно, во внеурочное время, они выполняют упражнения рекомендованные врачом. Данную работу также оцениваю.

Постоянно ориентирую сильных детей на то, что они должны помогать слабым, предлагаю им шефство над более слабым товарищем.

Всесторонне изучение школьника, сопоставление различных данных позволяет мне выявить причины отставания детей, установить главные из этих причин и осуществить педагогическое воздействие, основанное на методике дифференцированного обучения.

Обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учётом их физического развития и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков; формирование у обучающихся навыков и умений самостоятельных занятий физическими упражнениями – всё это важнейшие черты моего современного урока физической культуры

Здоровьесберегающие технологии

Учитель физической культуры – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье детей, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в своей деятельности я отвожу здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения в моей деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаю создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. На своих уроках уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают мне исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Если этого не произошло, то я вношу в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую учащихся к активной работе. Во время урока я чередую различные виды учебной деятельности; использую методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения моих учеников. Большое значение, как я говорила выше, имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы я учитываю возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На своих занятиях обеспечиваю необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия провожу преимущественно на свежем воздухе.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении: личностно-ориентированный подход применяю в каждом классе, для каждого ребенка. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка. При использовании данного подхода прилагаются основные усилия к развитию в каждом из них уникальных личностных качеств. Для реализации такого подхода в обучении использую базовое физическое воспитание (в соответствии с Государственным образовательным стандартом)/

Технология игрового моделирования. Применяю на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий. В результате происходит повышение эффективности урока, качества усвоения учебного материала учащимися, реализация потребности личности учащегося в самовыражении, самоопределении, саморегуляции, усиление здоровьесберегающего аспекта.

Тестовая технология: Применяю в каждом классе текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков. Использую тестовый контроль в компьютерном варианте по определению уровня физической подготовленности школьников, что позволяет повысить эффективность контроля знаний, умений, навыков, объективность контроля

РАЗДЕЛ 4 «Из опыта работы»

1. Описание педагогического опыта
2. Конспект №1. 8 класс «Совершенствование одновременного хода»
3. Конспект №2. 9 класс «Совершенствование техники прыжка в высоту»
4. Конспект №3 1 класс «Здравствуйте, снег, мороз лыжи!»

ПЛАН – КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 9 КЛАССЕ

Тема урока: Совершенствование техники прыжка в высоту. Эстафетный бег, метание мяча.

Задачи урока:

1. Обучение технике эстафетного бега и технике метания мяча.
2. Развитие быстроты и координации
3. Воспитание чувства товарищества, дисциплинированности, самостоятельности и активности

Место проведения: Спортивный зал

Инвентарь: Эстафетные палочки, мячи.

Время проведения: 45 минут

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Вводная часть	8	
	1. Построение, доклад дежурного, сообщение задач. Техника безопасности на уроке.	2	Дежурный сдает рапорт о готовности класса к уроку.
	2. Беговые упражнения - равномерный бег; - бег с высоким подниманием бедра; - бег с захлестыванием голени назад.	3	Беговые упражнения выполняются в чередовании с равномерным бегом и ходьбой
	3. Общеразвивающие упражнения	3	Последовательное выполнение упражнений сверху вниз.
2	Основная часть	32	
	1. Эстафетный бег - передача эстафетной палочки в медленном беге; - соревнования в эстафетном беге 4x60 метров	9	Объяснение правил техники безопасности, о правилах эстафетного бега, передачи палочки. Определить капитанов команд, которые набирают состав команды 4 человека. Засекается время прохождения эстафеты, одновременно соревнуются две команды.
	2. Метание мяча.	8	Следить за техникой выполнения разбега и положения руки при замахе.
	3. Прыжки в высоту: 1) имитация прыжка в высоту; 2) прыжки через планку с трех шагов под углом 30°* 3) прыжки способом «перешагивание» с разбега высота от 50 до 80 см. 4) зачетный прыжок – правильность выполнения	15	Техника безопасности. Обратить внимание учеников: - на необходимость избегать чрезмерного ускорения, при котором нарушается правильность движений; - необходимость следить чтобы толчковая нога свисала вниз до тех пор, пока маховая нога не начнет опускаться за планкой, чтобы не было падения.

	техники прыжка		Упражнения выполняются поточно в два сектора для прыжков.
3.	Заключительная часть	5	Построение. Подведение итогов. Домашнее задание: подготовить разминку.

Насыщенность урока большим количеством разных упражнений объясняется объемом программного материала и стремлением учащихся к разнообразию. Это позволяет проводить уроки более интенсивно с большей отдачей учащихся.

ПЛАН – КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 8 КЛАССЕ

Тема: «Совершенствование одновременного бесшажного хода»

Задачи:

1. Провести инструктаж по технике безопасности.
2. Научить умению выбирать себе спортивный инвентарь.
3. Развитие общей выносливости
4. Обучение способам передвижения

Инвентарь : лыжи, палки, ботинки.

Место проведения: учебная лыжня.

Часть урока	Содержание	Мин.	Организационно-методические указания
1.	Вводная часть	2	
	1. Построение, рапорт, приветствие.	1	Физорг строит класс . Взаимное приветствие учителя и коласса
	2. Задачи на урок	1	Учитель.
2.	Основная часть		
	1. Инструктаж по технике безопасности.	5	Что нужно одевать на уроки по лыжной подготовке. Переноска лыж с палками – вертикально. При передвижении соблюдать дистанцию. Строго выполнять распоряжения учителя.
	2. Передвижение одновременным бесшажным ходом.	10	И.П.: стойка проката на лыжах в одновременных ходах. Из этого положения ученик, выпрямляясь, выносит палки вперед, ударом ставит палки на снег, на уровне креплений, и резко нажимает на них, навалившись туловищем, проводит кистями рук вниз и назад до выпрямления Рук и палок в прямую линию. При выносе рук массу тела больше перенести на носки, по мере наклона туловища, голени немного наклонить назад, стопами «выскользнуть» вперед, таким образом создается жесткая система передачи усилий с палок на лыжи(руки – туловище- ноги) к концу отталкивания-опора на пятки. Надо ощущать перенос опоры, полного наклона туловища до горизонтального положения, акцента нажима на палки, передачи усилий с палок на лыжи, проката на обеих лыжах в наклоне. Упражнение приучает к быстрой постановке палок (ударом) с наклоном и энергичным нажимом, передаче усилий с палок на лыжи с выдвиганием стоп, законченному отталкиванию руками.

3.	3. Ходьба на 3 км.	18	В колонну по одному, дистанция – 5 м.
	Заключительная часть	10	
	1. Сдача лыж	5	Снять, обтереть, поставить в станок
	2. Построение	2	Физорг
	3. Итоги урока	2	Учитель
	4. Домашнее задание	1	Упражнения со скакалкой. Закаливание.

ПЛАН – КОНСПЕКТ

УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 3 КЛАССЕ

Тема урока «Здравствуйте, снег, мороз лыжи!»

Цель урока: формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при занятиях физическими упражнениями зимой на улице, на лыжах, контроль уровня учащих в передвижении на лыжах без палок.

Тип урока: обучающий

Место проведения: стадион

Инвентарь: лыжи, флажки, свисток

Время проведения: 35 минут

Вводная часть: 7 минут

1.Беседа с учащимися.

Учитель спрашивает у детей, какое время года им больше нравится – лето или зима.

Уточнив ответы детей и объяснив, что каждое время года имеет свои прелести, учитель спрашивает детей, какими играми и развлечениями они любят заниматься зимой.

- Ребята, а как вы думаете, полезно ли зимой быть на воздухе?

- Конечно же, это полезно. Когда мы не стоим на месте, а двигаемся, бегаем, прыгаем, нам холод и мороз не страшны, мы никогда не озябнем. Движения согревают нас, нам становится Тепло. Очень полезно быть зимой на воздухе еще потому, что воздух зимой гораздо чище, чем летом, в нем почти нет пыли. От игр на воздухе зимой мы становимся более здоровыми и крепкими.

Запомните: подвижные игры на воздухе зимой очень полезны для здоровья. Поэтому все дети должны научиться ходить на лыжах, кататься на коньках, на санках. На уроках физической культуры вы будете учиться, как ходить на лыжах, играть в интересные игры.

Организационно-методические

Учитель спрашивает, всегда ли зимние игры приносят пользу детям., он помогает детям подобрать ряд примеров, которые показывают, что иногда при неправильном пользовании развлечениями игры могут принести вместо пользы вред. Это может случиться, если , например, школьник будет слишком долго находиться на морозе. Если кататься на коньках в тяжелой шубе, то можно быстро устать, вспотеть и простудиться. Точно так же можно причинить вред здоровью, если, разгорячившись, сесть на лед, на снег или распахнуть одежду на морозе.

Вот почему надо надо обязательно соблюдать следующие правила:

- при катании на коньках, ходьбе на лыжах одевайтесь легко, но тепло;
- проверяйте , исправность спортивного инвентаря;
- катайтесь не более часа или полутора часов;
- нельзя садиться на снег или лед;
- отдыхайте только в теплом помещении, расстегнув верхнюю одежду.

2. Основная часть: 20 минут

1.Передвижение по учебной лыжне, по извилистой лыжне.

Учитель должен ознакомить детей с техникой передвижения на лыжах, учить ходьбе на лыжах(стоя в шеренге) на расстоянии 25-30 метров, а также ходить на лыжах в колонне по лыжне. Учитель напоминает детям главное требование: не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего и не обгонять.

2.Игровое упражнение «Кто дальше проскользит?»

Выполняется разбег на лыжах, а затем энергичное отталкивание (в определенном месте) и скольжение лыж до полной остановки. Флажками обозначается условная линия

отталкивания и линия финиша.

3 Заключительная часть: 8 минут.

1. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?»

Дети распределяются по всей площадке и лепят по несколько снежков (4-5 штук). По сигналу учителя на исходную позицию выходит первая группа детей. Дается задание: бросить снежок до флажков, стоящих на расстоянии 3-4 метра, вторые 5-6 метров, третьи 8-10 метров. Отмечается самый ловкий из играющих, подходит вторая группа и задание повторяется.

2 Подведение итогов.

Дети снимают, лыжи, очищают их от снега и переодеваются.

За проведенный урок дети узнали, что зимним спортом надо заниматься разумно, тогда можно уберечь себя от заболеваний, укрепить свое здоровье.

РАЗДЕЛ 5 «Внеурочная деятельность»

Результаты соревнований 2016- 2017 учебный год

Зональное первенство района по мини-футболу. п.Ясная Поляна	1 место
Финал. Первенства района среди СОШ по мини-футболу с.Ташла	1 место
Первенство ДЮСШ по волейболу девушки 2000 – 2002г.р.	2 место
Первенство ДЮСШ по волейболу девочки 2004 – 2006г.р.	1 место
Районная спартакиада «Старты надежд».	
Волейбол. Девочки 1999г.р. и моложе. Участвовало 10 команд	1 место.
Первенство района по теннису	3 место
Зональные соревнования первенства области по легкой атлетике Дробышев С.	2 место
Финальные соревнования первенства области по легкой атлетике. Дробышев С.	2 место
Районная спартакиада «Старты надежд». Волейбол. Юноши. 1999г.р.	1 место

Результаты соревнований 2017 – 18 учебный год

Первенство района по мини- футболу с.Ташла	1 место	
Первенство Ташлинской ДЮСШ 2000-01 г.р.	1 место	
Первенство района по кроссу с.Ташла МБОУ Яснополянская СОШ	2 место	
Дробышев Сергей на дистанции 3000 м.	1 место	
Первенство Ташлинской ДЮСШ 2005-06 г.р.	1 место	
Открытый турнир среди женских команд по волейболу п.Новосергиевка	3 место	
Первенство области по волейболу среди девочек 2005-06г.р. г.Соль-Илецк. Зональные соревнования	2 место	
Областной открытый турнир по волейболу в честь героя соц. труда А.Т.Петрукович	1 место, первенство района по теннису	3 место
Районная спартакиада «Старты надежд» Волейбол. Девочки.	1 место	
Районная спартакиада «Старты надежд» Волейбол. Юноши.	1 место	
Первенство района по легкой атлетике Дробышев Сергей	1 место	
.Районная комплексная спартакиада «Старты надежд» 2017-2018уч.г.		
2 место среди 12 средних школ.		

Результаты соревнований 2018 – 19 учебный год.

Первенство Ташлинской ДЮСШ 2002-03 г.р.	1 место
Первенство Ташлинской ДЮСШ 2004-05 г.р.	1 место
Первенство Ташлинской ДЮСШ 2006-07 г.р.	1 место
Районная спартакиада «Старты надежд» Волейбол. Девочки. 2001-02 г.р.	1 место
Районная спартакиада «Старты надежд» Волейбол. Юноши.	3 место
Первенство района среди средних школ. Девушки.9 команд	1 место

Результаты соревнований 2019- 20 учебный год

Первенство Ташлинской ДЮСШ 2005-2006 г.р.	1 место
Первенство Ташлинской ДЮСШ 2003 -2004 г.р.(играли2005-06г.р.)	1 место
Районная спартакиада «Старты надежд». Волейбол. Девушки.	1 место
Районная спартакиада .Пионербол.2006-2007г.р. Девочки.	1 место



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

ИГРОК КОМАНДЫ *Юлия Голыгина*

занявшей I место Новогоднем
открытом районном турнире
по волейболу среди девушек
1997-1998 годов рождения

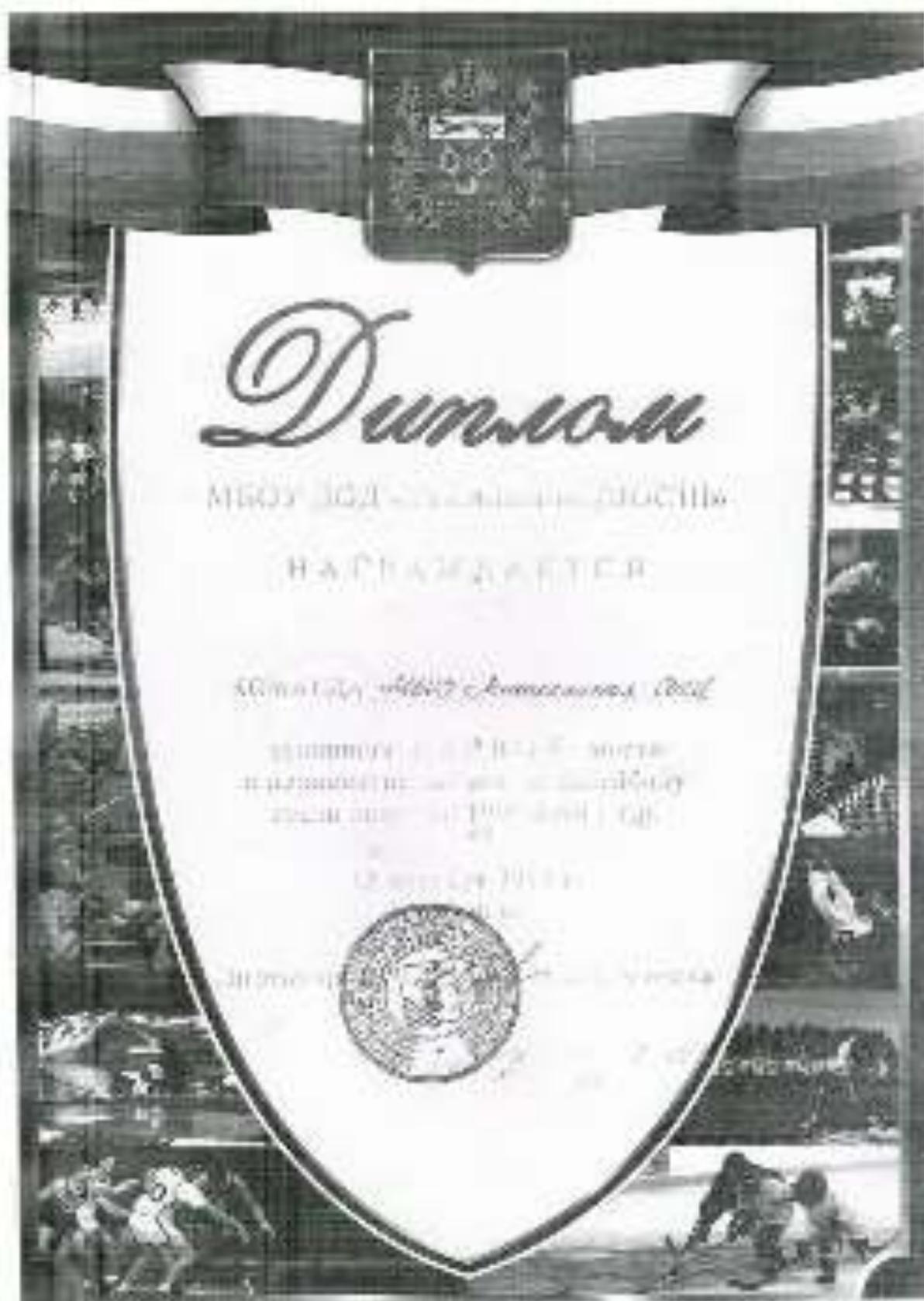
Директор ДЮСШ

Директор МБУ "Отдел по физической
культуре и спорту"

В.А. Зубина

А.Ю. Рыбин

21 декабря 2013 г.



Диплом

МБОУ ЭДД - олимпийская доска
наградает

Спортивная школа с Английской Доской

признана в 1956 году олимпийской
доской за выдающиеся достижения в спорте

12 июля 1956 г.



Диплом

МБОУ ДШИ «Земляничная ДЮСШ»

НАТРАЖДАЕТСЯ

КОМАНДА *МБОУ Земляничная ДЮСШ*

за победу в **ЛЕТНОМ** сезоне
и доблестное участие на чемпионате
среди юниоров (1999-2000 гг) раз.

Директор ДШИ _____

А. П. ПИЩА

Директор МБОУ *Земляничная ДЮСШ* _____





ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

команда с именем команды
за **II место**
в областном турнире по волейболу
среди девушек
посищенной 60-летней годовщиной

Директор областного центра
литературы и библиотек ОУ
Юлия Владимировна Иванова



И.И. Иванова

27 марта 2017 г.
г. Дербент



ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Команда Астана Балет

занявшая 1 место

на открытом районном
турнире по волейболу,
посвященному памяти
воина-афганца Е. Крестикова

Директор ДЮСШ

С.А. Шамак



15 февраля 2013 г.
г. Илеу



ГРАМОТА

Министерства образования Оренбургской области

НАГРАЖДАЕТ

С.А. Кисельков

педагогический работник, преподаватель математики

и физики в образовательном учреждении

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 215»,
включенная в 76-летний Подвиз в честь 100-летия Республики

Министр



В.А. Кисельков

16 июля 2014 г.
г. Оренбург



МЕСТО

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Пудина Евгения

в составе команды девушек *ДЮСШ № 1*

занявшей **ПЕРВОЕ** место

в зональных соревнованиях по легкой атлетике

среди сборных команд районов

в летней XIII областной спартакиаде

«Старты победы-2015»,

посвященной 70-летию Победы

в Великой Отечественной войне

Директор ДЮСШ № 1



[Signature]

А.И. Суворов

21.05.2015 г.
г. Пенза