

Досвід роботи  
вчителя фізичної культури  
Плечищева Олега Олександровича

# АНКЕТА ВЧИТЕЛЯ

Прізвище, ім'я, по батькові: Плечищев Олег  
Олександрович

*Рік народження: 12 червня 1962 року*

Повна назва загальноосвітнього закладу в  
якому працює: Веселянський Навчально-  
виховний комплекс «ЗНЗ-ДНЗ»

Коли і який навчальний заклад закінчив:  
Запорізький державний педагогічний  
інститут – 1985 р.

Загальний педагогічний стаж: 28 років

Стаж за фахом: 28 років

Категорія за результатами попередньої  
атестації: «Спеціаліст вищої категорії»

Звання: Старший вчитель

Нагороди: Грамоти районного, обласного  
управління освіти

Почесна грамота Міністерства освіти і науки  
України





В країну

Спорта!





Ранкова зарядка у школі

**ВЕСЕЛЯНСЬКИЙ  
НВК:  
ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВ'Я  
07.04.2014**

# ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ

ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ

ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ



День здоров'я 2014

# ПЕРЕТЯГУВАННЯ КАНАТУ



# Футбол





07.04.2014



# Нагородження переможців

---



---

***Результати  
творчої діяльності  
вчителя***

---

**Своєї фізичної досконалості набувають учні 8-9 класу. Наведу приклад зросту рівня фізичної підготовленості за минулі роки: 9 клас – 6 учнів мають високий рівень фізичної підготовленості; 8 клас – 8 учнів мають високий рівень фізичної підготовленості, 2 учні достатній рівень знань. Учні цих класів входять в команди збірної школи по баскетболу, футболу, волейболу, гандболу та легкої атлетики і приймають активну участь в районних змаганнях. Також учні цих класів приймають участь**

Не відстають також і учні 5, 6 і 7 класів. Учні цих класів мають такі результати фізичної підготовленості: 5 клас – 17 учнів (12 - учнів високий рівень фізичної підготовленості, 5 учнів - достатній); 6 клас – 10 учнів (7- учнів високий, 3 учні – достатній); 7 клас - 9 учнів (6 - учнів високий рівень, 3 - учні достатній);

В цих класах відбувається покращення стану фізичної підготовленості за рахунок знань, отриманих на уроках, фізичної працездатності та особистої зацікавленості уроками фізичної культури.

А головним результатом своєї роботи бачу в показниках безпечного рівня

здоров'я, які отримую завдяки виконанню учнями випробувань фізкультурно –

оздоровчого комплексу «Крок до здоров'я» наприкінці кожного року.

Ці випробування дають можливість визначити безпечний рівень здоров'я за 11

показниками. Так з 17 учнів 5 класу – 14 мають безпечний рівень здоров'я; 6

клас з 10 учнів – 9; 7 клас з 9 учнів – 7; 8 клас з 10 учнів – 9; 9 клас з 6 учнів – 6.

Причому безпечний рівень здоров'я за даними

випробуваннями учні тримають на постійному рівні в

порівнянні з минулими роками.

**Хочу зробити висновок: в учнів відбувається переорієнтація цінностей.**

**Школяреві потрібні не тільки розваги та ігри, за якими він приходив у**

**спортивний зал; пріоритетним для нього стають більш серйозні категорії,**

**пов'язані в першу чергу з красою тіла, здоров'ям, і вдосконаленням організму**

**власним ростом духовним розвитком. Тому так важливо запропонувати нашим**

**дітям більш змістовні та нетрадиційні уроки, на яких успіху сприятимуть**

**взаємодія вчителя та учня, в основі якої закладені принципи демократизації,**

**гуманізації, толерантної співдружності.**

**Особливо слід зазначити, що педагог уособлює в собі властивості ідеалу, який**

**суспільство прагне втіпити у виховній системі. Тому**

## **Крім того, використання сучасних та давніх технологій вимагає від педагога:**

- точних знань про їх вплив як на організм дитини в цілому, так і на конкретні органи зокрема;
- 
- обліку загального стану здоров'я кожного вихованця, його психо-фізіологічних особливостей у процесі навчання;
- 
- почуття міри («Не нашкодь»);
- 
- використання лише тих технологій, що відповідають віковим особливостям учнів;
- 
- використання оздоровчого потенціалу системи фізичного виховання дітей.

# **РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ**





<b>Участь в олімпіадах, конкурсах, змаганнях</b>	<b>Рік</b>	<b>Кількість учнів</b>	<b>Зайняте місце</b>
<b>2010-2011</b>			
<b>Районні :</b>			
<b>Футбол «Шкіряний м'яч»</b>			
4-5кл.	2010	9	(Зона) III
6-7кл.	2010	9	(Зона) III
8-9кл.	2010	12	(Зона) III
«Крос»	2010	10	VII
«Козацький Гарт»	2010	14	(Зона) IV
Ручний м'яч			
Баскетбол			
«Гиря»	2011	6	VI
Шашки(хлопці)	2011	1	II
(дівчата)	2011	1	III
Н-теніс			
Шахмати(хлопці)	2011	1	III
Волейбол			
Легка атлетика	2011		XII
<b>Обласні :</b>			
«Зірниця»	2011	14	III



<b>Участь в олімпіадах, конкурсах, змаганнях</b>	<b>Рік</b>	<b>Кількість учнів</b>	<b>Зайняте місце</b>
<b>2011-2012</b>			
<b>Районні :</b>			
<b>Футбол «Шкіряний м'яч»</b>			
4-5кл.	2011	9	(Зона) III
6-7кл.	2011	9	(Фінал) III
8-9кл.	2011	12	(Фінал) III
«Крос»	2011	10	IV
«Козацький Гарт»	2011	14	(Зона) III
Ручний м'яч	2011	8	(Зона) V
Баскетбол	2011	8	(Зона) IV
«Гиря»	2012	6	V
Шашки(хлопці)	2012	1	(Зона) II
(дівчата)	2012	1	(Зона) IV
Н-теніс	2012	2	(Зона) VII
Шахмати(хлопці)	2012	1	(Зона) III
Волейбол			
Легка атлетика	2012	8	X
<b>Обласні :</b>			
«Зірниця»	2012	14	VIII



<b>Участь в олімпіадах, конкурсах, змаганнях</b>	<b>Рік</b>	<b>Кількість учнів</b>	<b>Зайняте місце</b>
<b>2013-2014</b>			
<b>Районні :</b>			
<b>Футбол «Шкіряний м'яч»</b>			
4-5кл.	2013	9	(Зона) III
6-7кл.	2013	12	(Зона) V
8-9кл.			
<b>«Крос»</b>	2013	10	II
<b>«Козацький Гарт»</b>	2013	14	(Зона) II
<b>Ручний м'яч</b>			
<b>Баскетбол</b>			
<b>«Гиря»</b>	2014	6	III
<b>Шашки(хлопці)</b>	2014	1	(Зона) II
<b>(дівчата)</b>	2014	1	(Зона) IV
<b>Н-теніс</b>	2014	1	(Зона) VI
<b>Шахмати(хлопці)</b>	2014	1	(Зона) II
<b>Волейбол</b>			
<b>«Олімпійське лелеченя»</b>	2014	12	(Зона) III
<b>Легка атлетика</b>			





# Реферат – бесіда *“Загартування”*

Підготував вчитель  
фізичної культури

Плечищев Олег Олександрович

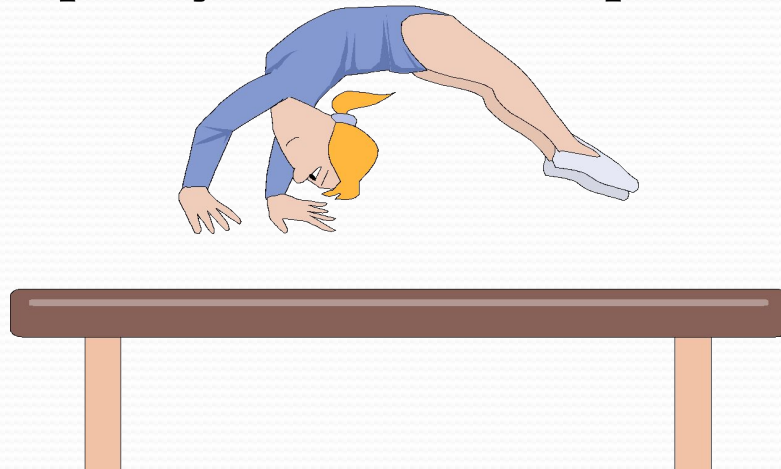
*2015р.*

- **Загартовування**, як відомо, - це послідовне підвищення опірності організму проти шкідливих впливів навколишнього середовища. Наш організм має здатність підтримувати свою теплову рівновагу на більш або менш постійному рівні, незважаючи на незначні коливання температури зовнішнього середовища. Загартовування зміцнює цю властивість.



- Систематичне проведення холодних процедур (дія повітря, води) підвищує стійкість організму проти охолодження, отже, зменшується небезпека простудних захворювань. Фізіологічна суть загартовування полягає в тому, що під впливом регулярної дії факторів зовнішнього середовища (води, повітря, сонячного проміння) відбувається поступове пристосування організму до цих змін. Загартовування не потребує ніяких спеціальних пристосувань, воно доступне всім, і його можна запроваджувати протягом усього року. Послідовно і неухильно додержуючи розроблених положень і методики, можна досягти добрих, а інколи навіть і разючих результатів.

- Проте не слід забувати, що запорукою ефективності є додержання принципів поступовості, послідовності й систематичності у його здійсненні.
- Наприклад, купання у водоймі можна починати після попередньої підготовки шкіри обтирання і обливання. І обливання, і купання у водоймі має поєднувати з прийманням сонячних ванн. У проведенні систематичних загартовуючих процедур важлива також безперервність. Перш ніж розпочати загартовування дитини, треба порадитися з лікарем, який визначить, які загартовуючі процедури можна проводити та їх послідовність. Найкращими і найбільш доступними для всіх засобами загартовування є повітря, сонце і вода.



- **Загартовування повітрям** – найдоступніший засіб загартовування. Шкірний покрив піддається впливу потоків атмосферного повітря, причому залежно від температури, швидкості руху повітряного струму вплив цей буде то сильнішим, то слабшим, що поживає роботу нервових судинно-рухових механізмів .
- Кровоносні судини – капіляри, розміщені в шкірі, то звужуються, то розширюються, і поступово під впливом повітряних ванн в них виробляється здатність швидко і доцільно змінювати кровонаповнення залежно від температури повітря. Чергування розширення та звуження тренує судини. Таким чином, кінцевою метою загартовування повітрям є вироблення швидкої чіткої реакції судинної сітки на коливання температури.
- Загартовування повітрям ґрунтується на поступовому пристосуванні організму до температури навколишнього повітря, нижчої від температури тіла. Яскравим прикладом загартовування є факт пристосування взимку до низької температури навколишнього повітря шкіри обличчя і меншою мірою – кистей рук.



---

**Подвижные игры  
на  
уроках физической  
культуры**

**Предлагаю игры, которые  
могут быть использованы  
на уроках  
физической культуры, во  
внеурочной работе, на  
занятиях секций с целью  
развития двигательных  
качеств**

# «Борьба за флажки»

Площадка делится поперечной чертой на два равных участка. На расстоянии 2 м параллельно коротким сторонам площадки проводится по 'игральной' черте. За игровой чертой на равных расстояниях вдоль всей ширины площадки расставляются по 10 городков (10 флажков). Играющие делятся на две команды и располагаются ближе к своим городкам (нарисованные на площадке круги радиусом 0.5 м).

По сигналу руководителя игроки обеих команд бегут на сторону противника, стремясь завладеть городками. Захватив городок, играющий старается унести его на свою сторону. Игроки салят противников на своей стороне. Осаленный остается там, где его коснулись, а взятый городок возвращается на место. Осаленного может выручить игрок своей команды, коснувшийся его рукой. Вырученный участник игры вступает в общую игру. Играют установленное время. Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила

## «Скакалка – подсекалка»

- Эту игру нередко называют "Удочка". Для нее нужна скакалка или веревочка, на конце которой мешочек с песком. Все играющие становятся в круг, а водящий - в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место. Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему. Может быть второй вариант этой игры, когда задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают 2-3 последних игрока, которые не задели веревочки. В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок которого

# «Двенадцать палочек»

- Небольшая дощечка кладется на камень так, чтобы один конец ее был на земле, а другой приподнят. На нижний конец дощечки укладывают 12 палочек. Из играющих выбирают одного водящим. Водящий ударяет ногой по свободному концу дощечки. Палочки разлетаются в разные стороны. Водящий начинает собирать палочки. В это время все играющие убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Каждый найденный игрок выбывает из игры и садится в стороне. Прятавшийся игрок может незаметно для водящего подбежать к дощечке и со словами: «Двенадцать палочек летят!» - ударить ногой по дощечке. Водящий в этом случае должен опять собирать палочки, а все играющие, в том числе и пойманные, перепрятываются. Игра идет до тех пор, пока водящий не найдет всех. Игрок, найденный последним, становится водящим. Прячется можно только после того, как водящий ударит ногой по дощечке.

# «Борьба за знамя»

- Игра очень напоминает игру 'Борьба за флажки'. С той лишь разницей, что используется всего два флажка (знамени), по одному для каждой команды. Знамя располагается по указанию организатора, что позволяет варьировать сложность игры. Побеждает та команда, которая сумеет вынести знамя противника на свою сторону. Знамя можно заменить любым другим предметом.

# «Убегай – догоняй»

- Две команды "Убегай" и "Догоняй" выстраиваются в шеренги в 20-30 м одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку. Между командами чертят два круга и ставят два флага. В ближний от команды "Убегай" круг кладут мяч и ставят два флага. Руководитель называет любой номер. Одновременно игроки обеих команд, имеющие этот номер, выбегают вперед. Задача игрока команды "Убегай" - взять мяч, обежать с ним сначала дальний, а затем ближний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии дома. Проигравший идет в "плен" другой команды. После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая в итоге взяла в плен больше игроков у противника



**ГРАМОТИ**





# ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

Колектив команди „*Козацька вольниця*”

за активну участь, досягнення високих результатів і зайняте III місце у змаганнях під час проведення обласного етапу Всеукраїнської військово-патріотичної спортивної гри "Зірниця" 28-29 травня 2011 року

Військовий комісар Запорізького обласного військового комісаріату полковник **Д.Б.МОІН**

29 травня 2011 року



Комунальний заклад  
“Запорізький обласний центр  
туризму і краєзнавства учнівської молоді”  
Запорізької обласної ради

# ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

команда „*Козацька вольниця*”

Запорізького району  
(керівник Григорук Миколай Леонідович)

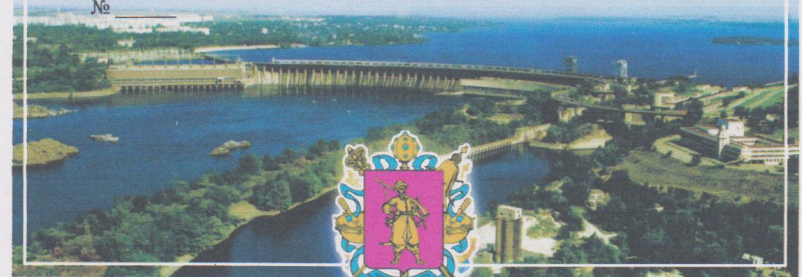
за III (третє) місце  
у загальнокомандному заліку  
на обласному етапі  
Всеукраїнської військово-патріотичної  
спортивної гри «Зірниця»

Директор



Т. Г. Митрофанова

Наказ облУОН  
від \_\_\_\_\_ 2011 р.  
№ \_\_\_\_\_





Комунальний заклад  
 “Запорізький обласний центр  
 туризму і краєзнавства учнівської молоді”  
 Запорізької обласної ради

# ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

команда “Козацька вальміція”

Запорізького району  
 (керівник Плещиць Олександр  
Плещиць Олександр  
Плещиць Олександр)

за III (третє) місце  
 у Воєнізованій естафеті «Десант»  
 на обласному етапі  
 Всеукраїнської військово-патріотичної  
 спортивної гри «Зірниця»

Директор

Т. Г. Митрофанова

Наказ облУОН  
 від \_\_\_\_\_ 2011 р.  
 № \_\_\_\_\_



Комунальний заклад  
 “Запорізький обласний центр  
 туризму і краєзнавства учнівської молоді”  
 Запорізької обласної ради

# ГРАМОТА

НАГОРОДЖУЄТЬСЯ

команда “Козацька вальміція”

Запорізького району  
 (керівник Плещиць Олександр  
Плещиць Олександр  
Плещиць Олександр)

за I (перше) місце  
 у конкурсі “Метання «гранати»”  
 на обласному етапі  
 Всеукраїнської військово-патріотичної  
 спортивної гри «Зірниця»

Директор

Т. Г. Митрофанова

Наказ облУОН  
 від \_\_\_\_\_ 2011 р.  
 № \_\_\_\_\_



**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!**