

# ПОРТФОЛІО



вчителя фізичної культури  
філії Старосинявського НВК  
«Загальноосвітня школа І-ІІІ ст, гімназія»  
ім. О. Романенка - Заставецька ЗОШ І-ІІ ст.

Штуня

Валентина

Михайлович



# З М І С Т

Візитна картка

Самоосвіта

Навчальна діяльність

Навчально-матеріальна база

Позакласна робота

Мої досягнення



# Візитна картка



# Кам'янець – Подільський державний педагогічний університет



**Освіта:  
вища**

**Фах за дипломом.**

**Вчитель фізичної культури,**

**Спеціальність за дипломом:**

**Педагогіка та методика середньої освіти, Фізична культура,**



# АТТЕСТАТ

о среднем образовании

Настоящий аттестат выдан Штуню  
Валентину Михайловичу  
родивше<sup>ся</sup> в г. Глазово-Гудановка  
Старосинявского р-на  
Умелкичского обл. 1970 года,

в том, что он в 1987 году окончил полный  
курс Старосинявской средней  
школы Старосинявского р-на  
Умелкичской области

и обнаружил при хороше поведении и  
удовлет прилежании к учению и общест-  
венно полезному труду следующие знания:

Инициалы

Прізвище, ім'я, по батькові: **Штунь Валентин**

Дата народження: **27 лютого 1970 року**



Посада: **вчитель фізичної культури**

Загальний педагогічний стаж: **\_27\_**

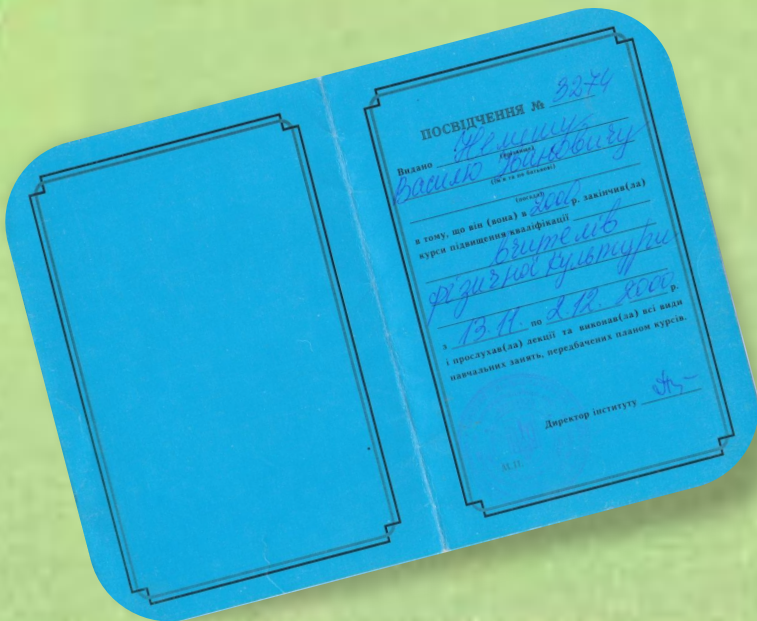
У Заставецькій ЗОШ I-II ст працюю: **4 роки**

Домашня адреса: **Хмельницька область  
Старосинявський район с. Заставці**



**Моє  
педагогічне**

**Моє** **кредо:**  
**життєве** *здоров'я дітей -*  
**кредо:** *багатство*  
*завжди досягати країни*  
*поставленої мети,*  
*не зважаючи*  
*на життєві*  
*перешкоди*



# КУРСИ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПРОЙШОВ ПРИ ХОІППО У 2013 РОЦІ



Згідно з рішенням комісії з питань кваліфікації викладачів (підпис) \_\_\_\_\_

№	Назва курсу (курс)	Назва навчального закладу
1	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
2	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
3	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
4	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
5	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
6	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
7	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
8	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
9	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет
10	Фахівець з фізичної культури	Хмельницький національний університет

Виконав (підпис) \_\_\_\_\_  
 Директор Хмельницького національного університету  
 І.В. Кош

Хмельницький національний університет  
 Хмельницький, 2013 р.

Міністерство освіти і науки України  
 Завідуючий інститутом підвищення кваліфікації педагогічної освіти  
 СВІДОЦТВО  
 про підвищення кваліфікації  
 фахівця  
 Василю Михайлу  
 з «Спеціалізованої школи № 1» м. Хмельницького  
 під час навчання на курсі підвищення кваліфікації  
 фахівців з фізичної культури



# АТЕСТАЦІЯ

**ВЧИТЕЛЬ  
І КАТЕГОРІЇ**

**АТЕСТУВАВСЯ У  
\_\_\_\_\_2013\_РОЦІ**



Проблема, над якою працюю:

**Формування в учнів  
умінь і навичок самотій  
занять фізичними вправами**



# ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДИТИНИ



## НАВЧАЛЬНІ ЗАВДАННЯ:

1. Формувати вміння та навички основних життєво важливих рухових дій (ходьби, бігу, стрибків, метання).
2. Формувати вміння та навички особистості та громадської гігієни.
3. Надавати знання щодо занять фізичними вправами.

## ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЛЬНІ ЗАВДАННЯ:

1. Підвищувати опірність організму до впливів зовнішнього середовища.
2. Сприяти розвитку кісткової системи, суглобів, становленню правильної форми хребта, а також зміцненню та пропорційному розвитку всіх груп м'язів.
3. Сприяти розвитку серцево-судинної, дихальної, нервової систем і покращенню процесів обміну речовин.

## ВИХОВНІ ЗАВДАННЯ:

1. Розвивати психічні якості: увагу, пам'ять, сприйняття та здатність відтворювати побачене і почуте .
2. Привчати до дисципліни, ввічливості, дотримання правил поведінки в колективі, спілкування з ровесниками і старшими.
3. Сприяти розвитку витримки і працьовитості.



# Різновиди уроків фізичної культури

## За характером змісту

### предметні

характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний

матеріал з одного розділу програми

### комплексні

включають в себе матеріал з різних розділів шкільної програми

## За спрямованістю

### навчальні

переважно

спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ, виявлення помилок під час виконання вправ та їх усунення

### тренувальні

проводяться з метою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей

### контрольні

розв'язують завдання контролю за ходом засвоєння вправ, виховання фізичних якостей

### змішані

проводяться найчастіше; включають в себе елементи всіх інших уроків

**ФОРМИ  
ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ**

уроки фізичної  
культури

ранкова  
гігієнічна  
гімнастика

фізкультурні  
хвилини на  
уроках

заняття в  
фізкультурних  
гуртках

фізичні вправи  
та рухливі ігри

щоденні  
самостійні  
фізкультурні  
заняття

фізкультурні  
паузи під час  
виконання  
завдань

щоденні  
фізкультурні  
заняття

стройові і  
загальнорозви-  
ваючі вправи

рухливі та  
спортивні ігри

гімнастика,  
легка атлетика

вправи основ-  
ної, спортивної  
акробатики

**ЗАСОБИ  
ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ**

катання на  
санчатах,  
велосипедах

гігієнічні і  
загартувальні  
процедури

танцювальні  
вправи

Пішохідні  
прогулянки



# Навчально-матеріальна база

Спортивний зал  
5\*5 кв.м

Скакалки – 10 шт.

Тенісні столи – 2 шт.

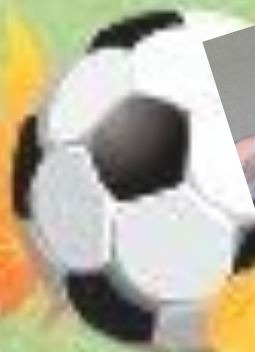
Футбольні м'ячі – 4шт.

Волейбольні м'ячі – 4 шт.

Баскетбольні м'ячі – 3 шт.

Мати гімнастичні – 2 шт.

Гімнастичні стінки великі –  
1 шт.





сприяти  
зміцненню здоров'я,  
загартовуванню  
організму, різнобічному  
фізичному розвитку  
учнів

сприяти школі у  
виконанні  
навчально-  
виховних  
завдань

## ЗАВДАННЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ

прищеплювати  
учням любов до  
систематичним  
занять фізичної  
культурою і  
спортом

організовувати  
здоровий  
відпочинок учнів

поглиблювати  
і розширювати  
знання, вміння,  
навички, одержувані  
учнями під час  
уроків фізич-  
ної культури





Походи

Масові заходи

Ігри

Дні здоров'я

Спортивні секції

Змагання, конкурси

# МОЇ ДОСЯГНЕННЯ

На районних змаганнях мої вихованці  
добились такого результату:



