

Дніпропетровський професіональний залізничний ліцей  
м. Дніпро

## ПОРТФОЛІО

Вчителя фізичної культури та Захисту  
Вітчизни





Киян  
Мирослав  
Миколайович  
12.11.1959р.







**Вища Дніпропетровський сільськогосподарський інститут  
Інженер механік**



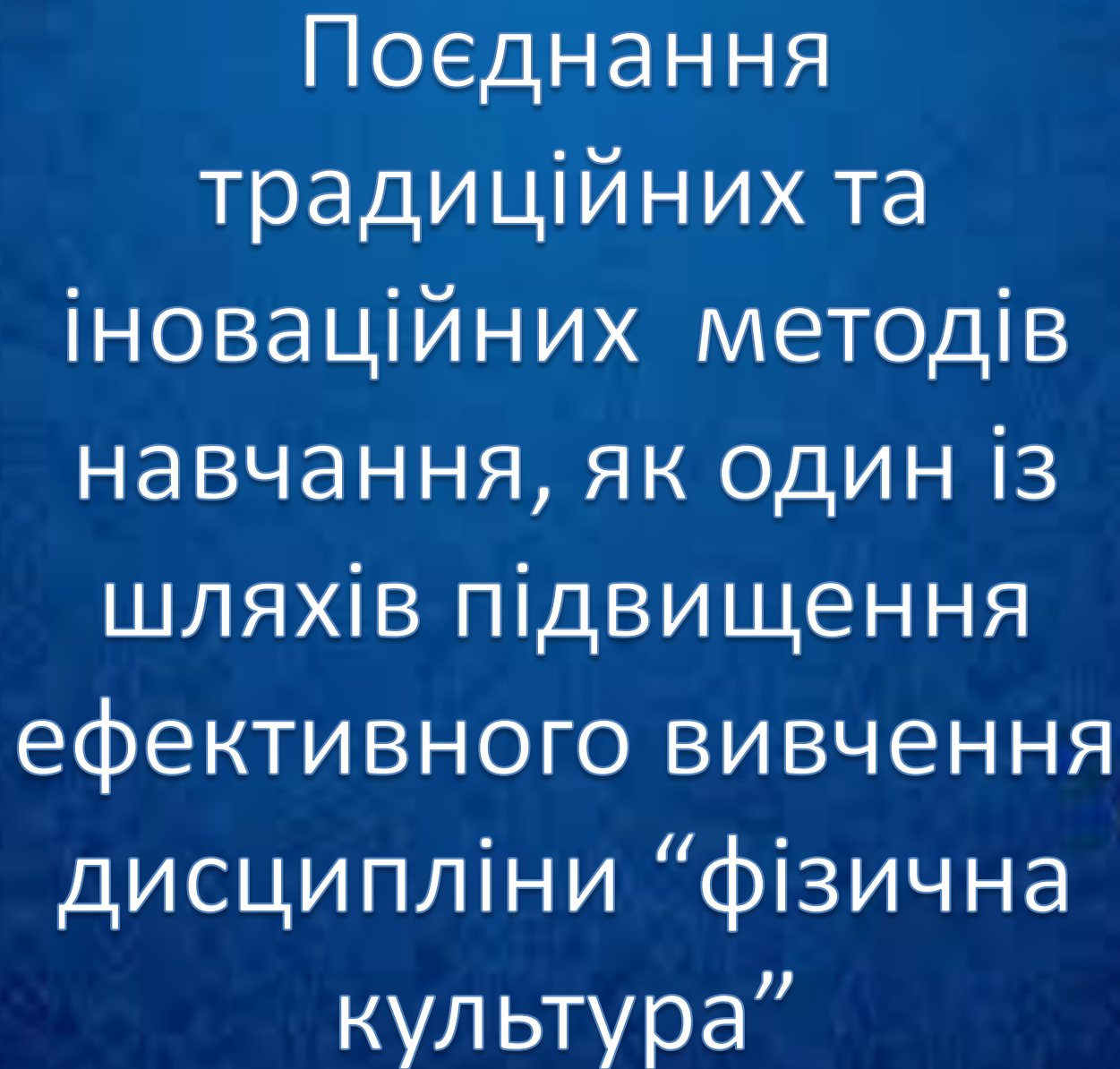
**Вища Криворізький державний педагогічний інститут  
Вчитель трудового навчання і загальнотехнічних  
дисциплін**



**Незакінчена вища Кіровоградський державний  
педагогічний інститут факультет фізичного виховання**

A close-up photograph of a computer keyboard. The central focus is a large, rectangular blue key with the word "education" printed in white lowercase letters. To its left is a smaller key with a horizontal split: the top half is blue and the bottom half is yellow. Surrounding these keys are several other white keys, some with faint symbols or numbers. The lighting is soft, highlighting the texture of the plastic keys.

education



Поєднання  
традиційних та  
іноваційних методів  
навчання, як один із  
шляхів підвищення  
ефективного вивчення  
дисципліни “фізична  
культура”



# Виховні завдання

1. Розвивати психічні якості:  
увагу, пам'ять, сприйняття та  
здатність відтворювати  
побачене і почуте

2. Привчати до  
дисципліни, дотримання  
правил поведінки в колективі

3. Сприяти розвитку  
витривалості і працьовитості



# Навчальні завдання

1.Формування вмінь та навичок основних життєво важливих рухових дій

2.Формування вмінь та навичок особистої та громадської гігієни

3.Надавання знань щодо занять фізичними вправами



# Оздоровче-розвивальні завдання

1. Підвищувати опірність організму до впливів зовнішнього середовища
2. Сприяти розвитку кісткової системи, суглобів, зміцненню та розвитку всіх груп м'язів
3. Сприяти розвитку серцево судинної, дихальної, нервової системи, процесів обміну речовин





# Різновиди уроків

1.навчальні-спрямовані на засвоєння техніки виконання вправ,виявлення помилок та їх усунення

2.тренувальні-проводяться зметою удосконалення вивченого матеріалу і розвитку фізичних якостей

3.контрольні-розв'язують завдання контролю за ходом засвоєння вправ виховання фізичних якостей

4.включають елементи всіх інших уроків



# ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ФІХОВАННЯ

-УРОКИ ФІЗИЧНОГО ФІХОВАННЯ

-РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА

-ФІЗКУЛЬТУРНІ ХВИЛИНИ НА УРОКАХ

-ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ТА РУХЛИВІ ІГРИ

-ЩОДЕННІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ

-ПОЗАКЛАСНІ ЗАНЯТТЯФ В СЕКЦІЯХ



# ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

-СТРОЙОВІ І ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧІ ВПРАВИ

-РУХЛИВІ ТА СПОРТИВНІ ІГРИ

-ЛЕГКА АТЛЕТИКА

-ВПРАВИ ОСНОВАНІ НА СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

-КАТАННЯ НА ВЕЛОСИПЕДАХ, СКЕЙТАХ РОЛИКАХ

-ПІШОХІДНІ ПРОГУЛЯНКИ

-ТАНЦЮВАЛЬНІ ВПРАВИ

-ГІГІЄНИЧНІ ТА ЗАГАРТУВАЛЬНІ ПРОЦЕДУРИ

# ФОРМИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ

A collection of sports equipment including a soccer ball, tennis racket, baseball bat, tennis racket, and various balls on a green field.

-спортивні ігри

-Дні здоров'я

-змагання, конкурси

-спортивні секції

-туристичні походи

-участь у грі Сокіл-Джура













Далі буде