

# Портфоліо

учителя фізичної культури

Самбірської гімназії №4

Огар Юлії Михайлівни





**Дата народження:  
29.12.1992 р.**

**Освіта: Дрогобицький  
Державний педагогічний  
університет ім.І.Франка.  
Учитель фізичної культури  
Спеціаліст 2 категорії**

# Проблема, над якою працюю:

- Розвиток фізичних якостей та творче використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.



## Форми та методи роботи:

### Урок

- Ігровий метод
- Фронтальний метод
- Наочний метод
- Змагальний метод
- Інтерактивні методи

### Позаурочні форми роботи:

- Самостійні заняття фізичними вправами спортом
- Заняття в спортивних секціях та гуртках
- Масові фізкультурно-спортивні заходи
- Дистанційні методи навчання



## Формування фізичної компетентності учня:

### 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 необхідності 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.





## Мої педагогічні принципи

Щоб вчити дітей –  
постійно вчися сам

Цінність знань - у їхньому  
практичному застосуванні

В кожній дитині є щось  
хороше – знайди його

Дитина повинна реально  
оцінювати себе – це  
запорука успіху

Добрий гумор – помічник  
вчителя



# Мої проєктні історії:

- Наша спільна участь у проєкті «Ігри для Всіх»



- Проєкт Kateryna Biloruska Foundation  
Челендж «Зимова руханка»

 **Юлія Огар**  
20 січ. · 🌐

  "Зимова руханка"  

**Самбірська гімназія N 4**

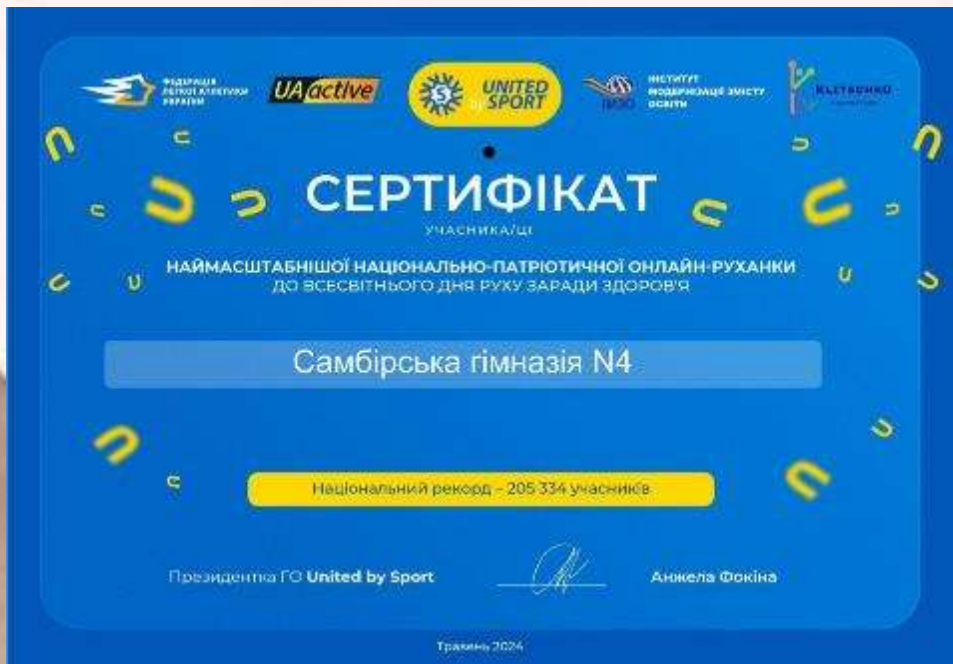
Приймаємо участь в активному челенджі від  
United By Sport - "Об'єднані спортом"!

**#UnitedySport**  
**#ЧеленджРуху**  
**#Об'єднаніСпортом**





# Участь у наймасштабнішій національно-патріотичній онлайн-руханці до Всесвітнього дня руху заради здоров'я



# Ліга дружніх та Ліга сміливих між учнями 5-их класів



Юлія Огар

3 лист. 2023 р.

Найкращі команди учнів 5-А та 5-Б класів Самбірської гімназії № 4 зустрілися між собою в «Лізі Дружніх».

Відповідно до модельної навчальної програми Педана О.С. "Фізична культура" проходили змагання серед вивчених модулів.

#лігадружніх  
#школаjuniors  
#juniors

Ліга Дружніх

juniorS

Самбірська гімназія №4



"Лігу сміливих" завітали учні Самбірська гімназія 4 разом із вчителем фізичної культури Юлія Огар

Обрані модулі: рухливі ігри, волейбол, шашки... Більше



+12



# Міжнародний день спорту



Юлія Огар

5 квіт. · 🌐

Самбірська гімназія N 4

🏆🏆🏆 Міжнародний день спорту і Всесвітній день настільного тенісу.

Спорт не тільки найкращий спосіб тримати тіло в хорошій формі, але і найкращий спосіб навчитися робити те, що тобі подобається.

Біллі Джин Кінг





# Участь у змаганнях:

- жіночий футбол ( 2 місце)





# Футзал «Пліч-о-пліч» ( 2 місце)



# Волейбол «Пліч-о-пліч» ( 2 місце)






# Товариська гра з волейболу





# Мої методичні матеріали:




- національна освітня платформа «Всеосвіта»




**Огар Юлія Михайлівна**

Написати повідомлення

Підписатися

Поширити профіль:   

• На «Всеосвіті» з квітня 2022 року

 Остання активність сьогодні 22:32

Освітнянський сайт

Бібліотека 5+5



# Мої методичні матеріали:

- публікація у журналі

«Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи»

3

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

молодіжна громадська організація  
«НЕЗАЛЕЖНА АСОЦІАЦІЯ МОЛОДІ»

студентське наукове товариство  
«КОМІТЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРІЇ ТА СУЧАСНОСТІ»

МАТЕРІАЛИ

XVII Міжнародної науково-практичної інтернет конференції  
«Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи»

31 грудня 2024 р.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ І ПРАЦЬ

Переяслав – 2024

Юлія Огар  
(Самбір, Україна)

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Фізична культура – це частина культури, сукупість фізичної і зовні, пізнавчої і саморозумованої суспільством з метою фізичної та інтелектуального розвитку здібностей людини, підвищення рівня активності і формування здорових способу життя, фізичного виконання, фізичного гарту і соціальної адаптації до допомоги фізичного розвитку [10].

До засобів фізичної культури належать гармонійний розвиток всіх процесів життєдіяльності дитячого організму, успішного виконання різних фізичних ігор, більшість з яких були винайдено або вдосконалено самою людиною [1].

Ця послугова здійснення фізичної активності, від зарядки та розминки до танцювань, від тренувань до спортивних ігор та змагань, що сприяє встановленню як особисті, так і загальних спортивних рекордів у міжнародній області фізичних здібностей.

Залежно від особистих цілей, в поєднанні з силами природи (сонце, повітря, вода), гігієнічними фізичними, нематеріальними діями і мисленням, фізична культура дозволяє гармонійно розвивати і самореалізувати організм.

У процесі узагальненої рухової діяльності розвиваються підколітні здібності, які впливають на здоров'я людини [3, 5, 6, 7].

Фізичні вправи – це спроби повернути, що використовуються для фізичної корекції тіла. Фізичні вправи здійснюються м'язами, кістками і м'язами. Кістки і м'язи стають у дитини більш щільними і сприяють до стреси і травм.

Постійні фізичні вправи розвивають здатність подолати м'язи і щедро розслабитися їм. При постійних тренуваннях м'язова маса збільшується, м'язи стають сильшими, а нервові вузлики викликають скорочення м'язів швидкістю світла. До останніх практичних м'язів надходить більше крові, а м'язи в них розширюються найбільш повільно, ніж в певних частинах м'язів. Ця подвійна зміна м'язів і крові, відтак з часом відбуваються зміни. В процесі роботи м'язів поліпшується їх нервоводопиття, ростуть м'язові волокна і збільшується м'язова маса. М'язова сила і міцність м'язів взаємозалежні. При виконанні фізичних вправ кістки стають товщі, значить, розвивають м'язи і дозволяють підтримку. Вони стають стабільними і сприяють до стреси і травм. Хороша рухова активність, необхідна умова нормального росту і розвитку дитини. Матеріальна спадщина здатна надихати на дитину. Нездатна руку втримати в якості і м'язової слабкості. Фізичні вправи, робота та ігри так необхідні учням для розвитку привабливості, витривалості, сили витривалості і швидкості.

Фізичні навантаження слід підібрати з урахуванням віку і статі дитини. Фізичні можливості і підтримку від обмежені. У цей період м'язи і внутрішня орган розвиваються незвичайно, процесом і їхні наслідки здійснюються. Відносно організму і здоров'я школярів і його розумовий розвиток. Ця зміна зберігається і в дорослому житті чим більше він виконаний фізично, тим активніше і продуктивніше розумово.

Рухи, особливо рухи пальців, сильно стимулюють розвиток мови. Чим більше пальці рухаються в житті дитини, тим успішніше він буде в загальному розвитку.

Дуже важливо, щоб в процесі зростання вживався на внутрішній орган дитини, і розвивають фізичні вправи як виступ, що впливає на діяльність всіх систем організму через м'язи, щодо яких докладає механізми багатьох порушень в організмі, об'єкту м'язової роботи фізичних навантажень учні.

Фізичні навантаження, що сприяють зростанню, спрямовані на розвиток м'язів і м'язової сили, участь в діяльності функції, швидкість, здійснення м'язів кроку значно розширюють можливості організму по споживанню кисню, сприяючи основу для утворення м'язів і сприяють зростанню. Систематичне виконання фізичних навантажень школярами сприяє значному збільшенню споживання кисню всім



# Платформи, на яких я працюю:



# Курси підвищення кваліфікації

Вас приєднано:

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД "ГІМНАЗІЯ №4 М. САМБОРА САМБІРСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ"**

(адміністратор: Сорока Оксана Валеріївна, sambir4school@ukr.net )



**Огар Юлія Михайлівна** 

[Анкетні дані](#)

Категорія	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Фізичне виховання	0	0 <sup>A</sup> 80	46	33	104	42	0 <sup>A</sup>



# Курси підвищення кваліфікації

Нетипова фізкультура. Нові стандарти викладання фізичної культури



09.10.2024  
15 год/0.5 ЄКТС



Цифровізація атестаційного процесу. Оновлення та нововведення платформи ЄАС



25.07.2024  
2 год/0.1 ЄКТС



14 зимова сесія «STEM-школа - 2024»



20.02.2024  
15 год/0.5 ЄКТС



Впровадження STEM підходів на уроках Фізичної культури



09.02.2024  
6 год/0.2 ЄКТС



Мотивація учнів до занять фізичною культурою за допомогою нових варіативних модулів у 6 класі НУШ



09.02.2024  
2 год/0.1 ЄКТС



Фізична культура. НУШ 6 клас. Підвищення кваліфікації.



09.02.2024  
2 год/0.1 ЄКТС



Особливості викладання предмета «Фізична культура» в Новій українській школі у 5-6-х класах



30.06.2023  
30 год/1 ЄКТС



Психологічна підтримка дітей та дорослих в умовах війни: робота зі стресом.



19.08.2023  
2 год/0.1 ЄКТС



# Список використаної літератури:

1. <https://www.canva.com/>
2. Збірник наукових праць, стаття «Використання засобів фізичної культури в організації здорового способу життя школярів» ст.40-41
3. Ковальчук О.В., Непша О.В. Здоровий спосіб життя як складова культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл. Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В. 2017. С.137-140.
4. Котова О., Шикуча А. Вплив фізичної культури на здоров'я молоді в сучасних соціально-економічних умовах. Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Інтердисциплінарні виміри / [редактори-упорядники: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Херсон – Кривий Ріг: Посвіт, 2019. С. 200–201.