



**Коробкова Анжела Анатольевна**  
**учитель физической культуры**  
**(аэробика)**

**ГОУ «Губернаторская женская**  
**гимназия-интернат»**

**г. Кемерово**

**Портфолио учителя физической культуры**  
**содержит следующие разделы:**

- Общие сведения
- Педагогическая деятельность
- Научно-методическая деятельность
- Внеурочная деятельность по предмету
- Моя семья

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО  
ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВЕЙШЕЙ  
ПРЕДПОСЫЛКОЙ СЧАСТЬЯ

ЙОЗЕФ ПИЛАТЕС



## Образование и стаж работы

- Образование: Омский государственный университет физической культуры и спорта в 2000 г., специальность – физическая культура и спорт, квалификация – преподаватель физической культуры, менеджмент в сфере ФК и спорта;
- Категория (разряд): высшая категория (14 разряд) 29.04.2005 г.;
- Стаж педагогической деятельности – 11 лет.
- Стаж работы в данном учреждении – 7 лет;

## Учебная нагрузка

	9-е классы	10-е классы	11-е классы	Индивидуальные часы
Аэробика	3 ч.	5 ч.	4 ч.	2 ч.
Всего:	14 ч.			

### Курсы повышения квалификации

- апрель 2008 г., «Здоровьесберегающие основы системы образования», 126 часов;
- март 2009 г., «Современные проблемы преподавания ФК в школе», 10 часов;
- апрель 2010 г., «Перспективы развития образовательной области «Физическая культура» в школе», 10 часов;

### Награды

- Благодарственное письмо администрации Кемеровской области «За плодотворный педагогический труд, творческий подход к обучению и воспитанию подрастающего поколения», 2005 г.
- Почетная грамота департамента образования Кемеровской области, 2006 г.
- Благодарственное письмо администрации ГОУ «Женская гимназия-интернат», 2008 г.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ГУБЕРНАТОРСКАЯ ЖЕНСКАЯ ГИМНАЗИЯ-ИНТЕРНАТ"



## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Администрация государственного общеобразовательного учреждения  
«Губернаторская женская гимназия-интернат»

благодарит

**Коробкову Анжелу Анатольевну**

учителя азробики,

за большую работу в области здоровьесбережения  
гимназисток, организацию и проведение  
общегимназического конкурса азробики.

Директор гимназии  В.В. Шубина

Ельскаино, 2008г.



## БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**КОРОБКОВОЙ  
Анжеле Анатольевне**

учителю

Губернаторской женской гимназии-интерната

*за плодотворный педагогический труд,  
творческий подход к обучению  
и воспитанию подрастающего поколения*

Губернатор  
Кемеровской области

  
А. Гудева

2005

## ПОЧЕТНАЯ ГРАМОТА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

НАГРАЖДАЕТ

**КОРОБКОВУ  
АНЖЕЛУ АНАТОЛЬЕВНУ,**

учителя губернаторской женской гимназии-интерната,  
за многолетний добросовестный труд, достигнутые успехи в  
обучении и воспитании подрастающего поколения и связи с  
5-летием со дня создания образовательного учреждения.

Начальник  
департамента образования

  
Т.Н. Семенова

Протокол ДО № 773  
от 21.09.2006г.



## Нормативные документы

- Закон «Об образовании РФ»
- Рабочая программа (авторская)
- Поурочное тематическое планирование
- Приказ об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений
- Проект развития ФК и спорта в РФ на 2006–2015 г
- Об утверждении инструкций по внедрению оздоровительных технологий в деятельность общеобразовательных учреждений
- Инструкции по охране труда, пожарной безопасности, антитеррористической защищенности

## Уровень качества обучения

По сравнению с прошлым учебным годом за тот же период (I полугодие) качество обучения увеличилось на 1 %, средний показатель составил почти 90 %, а в отдельных классах более 93 %.

## Средний балл

Варьирует от 4,5 до 4,8

## Участие в олимпиадах

В 2009–2010 учебном году на региональном этапе Всероссийской олимпиады по ФК две гимназистки стали призерами и победителями среди воспитанников губернаторских учебных заведений!

На протяжении 8 лет в гимназии сложилась и действует

Система физического воспитания:

1. УРОКИ ПО ФК (2 часа ФК + 1 час аэробика, с акцентом на женское, репродуктивное здоровье)
2. ВНЕКЛАССНАЯ СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА (СЕКЦИИ, СОРЕВНОВАНИЯ, ИГРЫ, КОНКУРСЫ)
3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ШКОЛЬНОГО ДНЯ (ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ, ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ И В РЕЖИМЕ ДНЯ, СПАРТАКИАДЫ)
4. ВНЕШКОЛЬНАЯ СПОРТИВНО-МАССОВАЯ РАБОТА (ВЫЕЗД В БАССЕЙН, МАНЕЖ, СТАДИОН, СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ...)
5. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЕВУШЕК (В СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ)

## ОТКРЫТЫЕ УРОКИ И ОБМЕН ОПЫТОМ

- Степ-аэробика как развитие выносливости и укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем (*март, 2004 г, региональный семинар по обмену опытом гендерного образования детей*)
- Сильные мышцы спины – как один из факторов здоровья девушки, будущей мамы (*март, 2005 г, аттестация на высшую категорию*)
- Танцевальный марафон на уроке аэробики (*март, 2007, областная конференция по здоровьесбережению*)
- Позвоночник – показатель общего состояния здоровья человека (*март, 2008 г, обмен опытом в области образовательных технологий среди губернаторских учреждений*)
- Силовая оздоровительная тренировка девушек-подростков (*апрель, 2008 г, мастер-класс в КРИПКРО*)
- Оздоровительная тренировка с определением ЧСС (*апрель, 2010 г, аттестация, подтверждение высшей категории*)

### Уроки гимназического уровня (2009-2010 гг):

- Обучение упражнениям на растягивание мышц ног
- Силовые упражнения с предметами
- Обучение упражнениям на развитие мышц спины

Использую следующие современные технологии на уроках аэробики:

- уроки-тренировки (отработка, совершенствование)
- Уроки по модели Петухова
- соревновательный метод на уроке
- компьютерное тестирование
- уроки с оздоровительной направленностью
- интегрированные уроки
- уроки круговой тренировки
- с музыкальным сопровождением
- элементы йоги, антистрессовой гимнастики
- индивидуальный подход

## Методические разработки:

1. Рабочая программа по дисциплине «оздоровительная аэробика» для уч-ся 9, 10, 11 классов
2. По методике преподавания оздоровительной аэробики
3. По практике пробных занятий с допподготовкой в области валеологии
4. Рабочая программа по спортивным танцам

- Участие в профессиональных конкурсах повышения педагогического мастерства – май, 2010 г, «Урок физкультуры XXI века»
- Индивидуальная работа – 2 часа в неделю, более 90 чел.
- Конкурс аэробики – ежегодный общегимназический спортивный праздник по аэробике – 180 чел.
- Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе
- Дни здоровья
- Ежегодные, общегимназические кроссы
- Спортивные праздники, спартакиады
- Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»

# ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Всероссийский конкурс  
«Урок физкультуры XXI века»



подвижные игры и эстафета

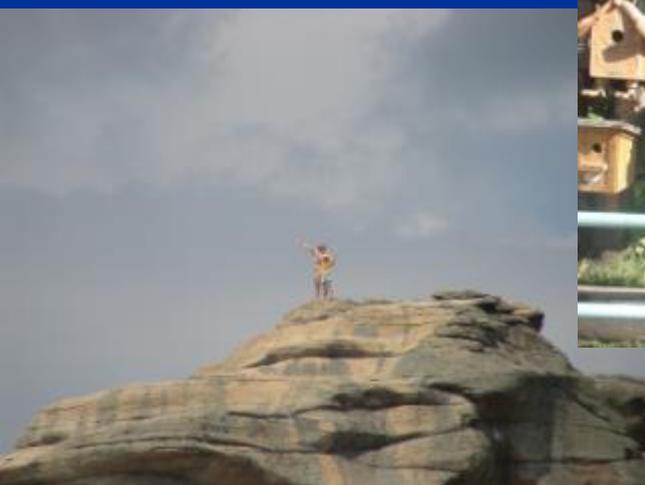




сын СТЕПАН, 9 лет



отличник и спортсмен



Не бегаешь пока  
здоров, побегаешь,  
когда заболеешь!

Квинт Гораций

