

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сургутская
технологическая школа» г. Сургут**

**ПЛАН
САМООБРАЗОВАНИЯ**

Учителя физической культуры

Заяц Ольги Анатольевны

2023-2028 гг.

Личные данные

1.	Фамилия	Заяц
2.	Имя	Ольга
3.	Отчество	Анатольевна
4.	Должность, учебный предмет	Учитель физической культуры
5.	Педагогический стаж	11 лет
6.	Стаж по специальности	11 лет
7.	Образование (уровень образования, специальность по диплому, в каком году и какое учебное заведение окончил) Ученая степень, год присвоения (при наличии)	Специалист, БУВО ХМАО–Югры «Сургутский государственный педагогический университет», г. Сургут, 2010 г. по специальности Педагогическое образование (профиль Физкультурное образование) присвоена квалификация «Учитель безопасности жизнедеятельности и педагог по физической культуре»
8.	Курсы повышения квалификации (тематика курсов, количество учебных часов, место проведения, наименование образовательного учреждения, дата выдачи)	- Современный комплекс ГТО как программная и нормативная основа физического воспитания школьников в организациях основного общего и среднего образования -16ч. - Коррекционная педагогика и особенности образования и воспитания детей с ОВЗ – 73ч.
9.	Квалификационная категория (имеющаяся), дата присвоения и окончания срока действия квалификационной категории	Отсутствует
10.	Государственные и отраслевые награды, включая Почетные грамоты (полное наименование награды, год награждения) Иные поощрения (Благодарственные письма и др.)	- За подготовку победителя II степени Международной олимпиады по физической культуре 2021г. - За личный вклад во внедрение новых методик обучения 2021г.

Тема самообразования:

2023-2028 год - «Развитие физических качеств учащихся средствами баскетбольной подготовки»

Срок реализации:
2023-2028г.

Цели и задачи:

1. Формирование личностных и метапредметных качеств учащихся 1-4х классов средствами физической культуры;
2. Развитие интеллектуальной инициативы учащихся в процессе обучения;
3. Формирование личности, нужной обществу, коммуникативной, ответственной за свои поступки;
4. Использование на уроках новых технологий и средств, для создания здоровьесберегающей среды;
5. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, через культурные и просветительские мероприятия;
6. Планирование учебно-воспитательного процесса по изобразительному искусству с учетом конкретных условий данного заведения;
7. Творчески применение профессионально-педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;
8. Формирование интереса у учащихся к занятиям физической культуры и внеурочной деятельностью;
9. Организовать учебно-воспитательную работу с учащимися на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;
10. Выбор и творческое применение методов, средств и организационных форм учебной, воспитательной, просветительской деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами;
11. Формирование знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования;
12. Установление педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, преподавателями, администрацией учебного заведения;
13. Аргументирование социальной и личностную значимость избранного вида деятельности.

Направления самообразования

Основные направления	Действия и мероприятия
----------------------	------------------------

<p>Профессиональное</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучить новые программы и учебники, уяснить их особенности и требования 2. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями через предметные издания и Интернет. 3. Изучение ФГОС основного общего образования. 4. Быть в курсе последних исследований современных ученых в преподавании предмета «Изобразительное искусство». 5. Ознакомиться с новыми примерными и авторскими программами по изобразительному искусству, концепциями обучения, их оценками. 6. Своевременно повышать квалификацию на курсах для учителей физической культуры; организованных в Институте образования. 7. Участвовать в обмене опытом и посещать уроки учителей физической культуры. 8. Принимать активное участие в работе сообщества, ГМО и МО учителей физической культуры района. 9. Принимать активное участие на научно-практических конференциях, конкурсах, фестивалях различных уровней. 10. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности. 11. Принимать участие на семинарах, конференциях разного уровня. 12. Провести серии открытых уроков «Мастер класс», мероприятий для анализа со стороны коллег. 13. Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету физическая культура. 14. Посредством СМИ следить за важнейшими спортивными событиями. 15. Проводить выполнение норматива комплекса ГТО.
<p>Психолого-педагогическое</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики. 2. Создание пакета психолого-педагогических материалов для учителя. 3. Сформировать условия внутренней позиции школьника и адекватной мотивации учебной деятельности 4. Обеспечивать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся. 5. Развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей, педагогов.
<p>Методическое</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные

	<p>мультимедийные средства и компьютерные программы обучения.</p> <p>2. Осваивать передовой опыт учителей физической культуры по организации форм уроков физической культуры.</p> <p>3. Изучать научно-методическую и учебную литературу.</p> <p>4. Участвовать в мастер-классах школьного, муниципального уровня.</p> <p>5. Создание рабочих программ по предмету в соответствии с ФГОС.</p> <p>6. Создание личного сайта на образовательном портале, посещать педагогические порталы, сообщества.</p> <p>7. Организовать работу с одаренными детьми и принимать участие в научно-практических конференциях, конкурсах творческих работ, олимпиадах.</p> <p>6. Изучать опыт работы лучших учителей своей школы, района, республики.</p> <p>7. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.</p> <p>8. Создавать пакет сценариев уроков с применением информационных технологий.</p> <p>9. Создавать пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.</p> <p>10. Организовывать и проводить внеклассную деятельность по предмету.</p> <p>11. Пополнять «методическую копилку» уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов</p>
ИКТ	<p>1. Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, психологии, педагогике, педагогических технологий.</p> <p>2. Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс.</p> <p>3. Создать электронную почту для контакта с единомышленниками.</p>
Охрана здоровья	<p>1. Своевременно обновлять инструкции по ТБ на уроках физической культуры, на занятиях внеурочной деятельностью.</p> <p>2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.</p> <p>3. Контролировать нагрузку учащихся</p> <p>4. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, физическими упражнениями.</p>
Интересы и хобби	<p>1. Поддерживать свой организм в хорошей спортивной форме посредством занятий ходьбы на лыжах, игры в волейбол.</p> <p>2. Участвовать на соревнованиях различных уровней и</p>

занимать призовые места.

Перспективный план

№	Направление работы	2023-2024	2024-2025	2025-2026	2026-2027	2027-2028
1.	Аттестация	*				
2.	Курсы		*			*
3.	Выступление на педсовете	*	*	*	*	*
4.	Выступление на МО		*		*	*
5.	Выступление на августовском совещании			*	*	
6.	Участие в семинаре	*	*	*	*	*
7.	Участие в предметной неделе	*	*	*	*	*
8.	Публикации в сайтах	*	*	*	*	*
9.	Участие в олимпиадах	*	*	*	*	*
10.	Участие в научно-практических конференциях		*	*	*	*
11.	Воспитательная работа	*	*	*	*	*
12.	Работа с родителями	*	*	*	*	*
13.	Мониторинг	*	*	*	*	*
14.	Авторская программа		*		*	*
15.	Национальное образование	*	*	*	*	*
16.	Участие в соревнованиях	*	*	*	*	*
17.	Нормы ГТО	*	*	*	*	*

Циклограмма по самообразованию

Ежедневно	
•	Поурочные планы
•	Заполнение электронного журнала
•	Заполнение журнала кружка
•	Заполнение внеурочного журнала
•	Подготовка к конкурсам
•	Физкультминутки на уроках.
•	утренняя гигиеническая гимнастика
Каждую неделю	
•	Посещение уроков учителей физической культуры
Ежемесячно	

•	Задания по предмету
•	Участие в конкурсах и олимпиадах
Каждую четверть	
•	Отчеты по качеству, успеваемости,
•	Внутришкольные конкурсы
•	проведение выставок
Один раз в полугодие	
•	Посещение семинаров
Один раз в год	
•	Разработка и утверждение рабочей программы по ФГОС
•	Утверждение плана по самообразованию
•	Представление и утверждение программ кружка
•	Анализ открытых уроков
•	Школьные олимпиады
•	Муниципальный этап олимпиады
•	Проект по предмету
•	Промежуточная аттестация

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАБОТЫ ПО САМООБРАЗОВАНИЮ

Этапы	Содержание работы	Практическая деятельность
Диагностический	Изучение литературы по проблеме и имеющегося опыта	Изучение и реализация ФГОС общего образования. Изучение психолого – педагогической литературы. «Примерная основная образовательная программа образовательных учреждений». Новинки учебных пособий по изобразительному искусству. Выставки
Прогностический	Определение целей и задач темы. Разработка системы мер, направленных на решение проблемы.	Курсы повышения квалификации учителей. Участие в программе личностного роста в сообществе учителей физической культуры.
Практический	Внедрение опыта работы. Формирование методического комплекса. Корректировка работы.	Создание рабочих программ по предметам в соответствии с ФГОС. Участие в семинарах учителей физической культуры. Выступления на заседаниях ШМО (из опыта работы), «Требования к

		современному уроку», участие в предметных неделях. Участие в олимпиадах, соревнованиях, фестивалях. Публикации в социальной сети работников образования разработок уроков и внеклассных мероприятий, выступлений, творческих и практических работ, в том числе учащихся.
Обобщающий	Подведение итогов. Оформление результатов работы.	Участие и результаты в муниципальных, республиканских и всероссийских конкурсах и олимпиадах Участие в работе школьного сайта. Ведение персонального сайта Открытые уроки на школьном и муниципальном уровне. Консультативная помощь учителям и учащимся. Анализ методов, форм, способов деятельности по теме самообразования. Подведение итогов. Создание и пополнение «банка проектов и исследовательских работ» Оформление результатов работы.
Внедренческий	Распространение опыта работы	Публикации творческих и практических работ.

Предполагаемый

результат:

1. Проведенные открытые уроки перед учителями физической культуры на муниципальном уровне.
2. Доклады и выступления на конференциях, педагогических чтениях.
3. Разработка и проведение уроков по современным образовательным технологиям, в том числе «информационным технологиям».
4. Создание комплектов педагогических разработок уроков и внеклассных мероприятий.
5. Организация работы спортивных кружков и секций.
6. Пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.
7. Подаю личный пример учащимся, участвуя в различных спортивных соревнованиях.

Этапы реализации программы самообразования

Реализация программы самообразования запланирована мною в срок до 5 лет с

разбивкой по годам, с подведением промежуточных итогов и внесением коррективов в ходе работы над темой: 1 Сентября 2023 года по 30 Июня 2028 года.

Направленность на формирование здорового образа жизни школьников на основе образовательных компетенций

В настоящее время в школе реализуется компетентностный подход в образовании, а также в воспитании направленности личности на ведение здорового образа жизни. Воспитание направленности школьников на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций:

Ценностно-смысловая компетенция. Это компетенция в сфере мировоззрения, связанная с ценностными ориентирами ученика на здоровье и здоровый образ жизни, его способностью видеть и понимать ЗОЖ, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения, направленные на укрепление и сохранение своего здоровья.

Общекультурная компетенция. Множество вопросов, по отношению к которым ученик должен быть хорошо осведомлен, обладать познаниями и опытом деятельности, — это особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, культурологические основы семейных, социальных, общественных явлений и традиций, роль спорта и физкультуры в жизни человека.

Учебно-познавательная компетенция. Совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, элементы логической, общеучебной деятельности, соотнесенные с реальными познаваемыми объектами. Сюда входят знания и умения организации занятий физической культуры, целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки состояния своего здоровья.

Информационная компетенция. При помощи технических средств и информационных технологий формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию о изобразительном искусстве, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее на конференциях, докладах, в рефератах.

Коммуникативная компетенция. Включает знание способов взаимодействия с окружающими людьми, навыки работы в команде, владение различными социальными ролями в коллективе, обеспечивающие взаимный обмен опытом.

Социальная компетенция. Означает владение знаниями и опытом в сфере общественного здоровья, в социально-трудовой деятельности, в сфере семейных отношений и обязанностей.

Личностная компетенция Направлена на освоение способов физического, духовного и интеллектуального самосовершенствования, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки своего личного здоровья, а также комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности. Очень важно, что эти компетенции включают знания, умения, отражают целостное и комплексное представление тех составляющих социокультурного опыта, которыми овладевает человек в процессе образования.

Основные направления и действия для повышения личного самообразования.

Свою компетентность в формировании здорового образа жизни школьников я рассматриваю в различных формах: в качестве степени умелости, способа личностной самореализации (привычка, способ жизнедеятельности, увлечение), итога саморазвития или формы проявления, поэтому для того, чтобы сформировать перечисленные компетенции у школьников, я определил основные направления и действия для повышения личного самообразования.