**ПЛАН САМООБРАЗОВАНИЯ**

учителя физической культуры

Софроновой Людмилы Михайловны.

**Тема самообразования** **«Формирование всесторонне развитой личности в учебно-воспитательном процессе».**

1. **Цель**: Формирование всесторонне развитой личностина уроках физической культуры, обеспечение возможности каждому ребенку развивать свои двигательные способности, самостоятельно приобретать новые знания и реализовать их на практике.
2. **Задачи:**

* Реализация новых технологий здоровьесберегающего образования;
* Создание фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков.
* Пропагандировать здоровый образ жизни.
* Обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования, силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

3. **Предполагаемый результат:**

* повышение качества образования в области физическая культура;
* участие в педсоветах, семинарах, в работе школьного МО;
* умение оказать практическую помощь коллегам.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.
* *формирование у детей способности всесторонне самостоятельно заниматься на уроках физической культуры, мыслить, добывать и применять знания на практике.*

**4. Форма самообразования:**  *индивидуальная*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Форма самообразования:** (индивидуальная, групповая, коллективная)   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Этапы | Содержание работы | Сроки | Практическая деятельность | | Диагностический | Изучение литературы по проблеме и имеющегося опыта | сентябрь-октябрь. | Изучение ФГОС по физической культуре.  Пройти курсы повышения квалификации.  Посетить семинары и конференции по спортивным играм (баскетбол, волейбол).  Изучение методической и предметной литературы.  Обзор в интернете информации по теме: ФГОС, здоровый образ жизни. Олимпийское движение. | | Прогностический | Определение целей и задач темы.  Разработка системы мер, направленных на решение проблемы.  Прогнозирование результатов | октябрь | Воспитание учащихся, как помощников, физоргов, тренеров, помощников судей. | | Практический | Внедрение опыта работы.  Проведение открытых уроков | сентябрь-ноябрь. | Посетить уроки учителей и поучаствовать в обмене опытом.  Провести открытые уроки.  Провести анализ и самооценку собственных уроков.  Постоянно знакомиться с современными исследованиями ученых в области преподавания предмета «Физическая культура».  Знакомиться с новыми примерными и авторскими программами по физической культуре, концепциями обучения, их оценками.  Изучать новую литературу по физической культуре и методике преподавания.  Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры.  Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег.  Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету.  Систематически просматривать спортивные телепередачи.  Посещать семинары, конференции, организованные на разных уровнях. | | Обобщающий | Подведение итогов.  Оформление результатов работы. | сентябрь-май. | Внедрять в учебный процесс новые формы оценивания физического состояния учащихся:  - оценка физической подготовленности 2 раза в течение учебного года;  - «Президентские состязания».  Разрабатывать пакет стандартного поурочного планирования по темам «Легкая атлетика», «Спортивные игры». | | Внедренческий | Распространение опыта работы, выступление на МО школы. | ноябрь-март. | Участие в конкурсах «Мой лучший урок»  Публикации на сайтах «Педсовет» и «Открытый класс». | | Эстетический | Повышение эстетического уровня культуры личности. | ноябрь- май. | Посещение выставок, музеев, проведение экскурсий.  Пройти курсы повышения квалификации для получения пользовательских навыков работы на компьютере.  Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, психологии, педагогике, педагогических технологий.  Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс.  Охрана здоровья.  Своевременно обновлять инструкции по ТБ на уроках физической культуры, на занятиях секции.  Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающих технологии.  Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, физическими упражнениями.  Интересы и хобби Продолжать заниматься спортом и физическими упражнениями.  Участвовать на соревнованиях различных уровней, вплоть до всероссийских. | |  | |