

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа» г. Сургут

Программа профессионального самообразования  
**«Развитие физических качеств учащихся с помощью  
баскетбола»**

Выполнил:  
учитель физической культуры  
Тарасов Артем Алексеевич

Сургут, 2022 г.

## **Актуальность темы**

Совершенствование качества обучения и воспитания в школе напрямую зависит от уровня подготовки педагогов. Неоспоримо, что этот уровень должен постоянно расти, и в этом случае эффективность различных курсов повышения квалификации, семинаров и конференций невелика без процесса самообразования учителя. Самообразование - есть потребность творческого и ответственного человека любой профессии, тем более для профессий с повышенной моральной и социальной ответственностью, каковой является профессия учителя.

## **Цель:**

Повышение профессиональной подготовленности в области баскетбола как средства развития физических качеств на уроках физической культуры, и, как следствие, повышение эффективности обучения физической культуре.

## **Задачи:**

1. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через игровую деятельность, подвижные игры.
2. Формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой через знания об особенностях физического развития, оздоровительных систем, прививать умение каждому ребёнку сохранять своё здоровье средствами физической культуры.
3. Выбирать и применять средства для развития тех или иных двигательных качеств.
4. Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств развития физической культуры посредством игровой деятельности на уроках.
5. Формирование интереса у учащихся к занятиям физической культурой и баскетболом;
6. Формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования.
7. Формирование физических качеств учащихся средствами баскетбольной подготовки.
8. Учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач.
9. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, через спортивные массово-оздоровительные мероприятия;
10. Использование на уроках новых технологий и средств, для создания здоровьесберегающей среды;

11. Изучить учебно-методическую литературу по теме самообразования;
12. Формирование личности, нужной обществу, коммуникативной, ответственной за свои поступки
13. Формирование интереса у учащихся к занятиям физической культурой и баскетболом.
14. Использование здоровьесберегающих технологий через привитие привычек здорового образа жизни.

**Форма отчета по проделанной работе:**

Обобщение опыта работы на уровне коллег, выступления по обмену опытом работы на заседаниях учителей физической культуры, участие в конкурсах, семинарах, конференциях.

**Форма самообразования:** индивидуальная, групповая, коллективная

## **Направления самообразования**

### **Профессиональное:**

1. Участвовать в обмене опытом и посещать уроки учителей физической культуры.
2. Принимать активное участие в работе сообщества, ГМО и МО учителей физической культуры района.
3. Принимать активное участие на научно-практических конференциях, конкурсах, фестивалях различных уровней.
4. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности.
5. Принимать участие на семинарах, конференциях разного уровня.
6. Провести серии открытых уроков, мероприятий для анализа со стороны коллег.
7. Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету физическая культура.
8. Проводить выполнение норматива комплекса ГТО.
9. Изучить актуальную литературу по данной теме, рассмотреть особенности и требования.
10. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями через предметные издания и Интернет.
11. Изучение ФГОС основного общего образования.
12. Быть в курсе последних исследований современных ученых в преподавании предмета «Физическая культура».
13. Ознакомиться с новыми примерными и авторскими программами физической культуре, концепциями обучения, их оценками.
14. Своевременно повышать квалификацию на курсах для учителей физической культуры.
15. Участвовать на соревнованиях различных уровней и занимать призовые места.

### **Психолого-педагогическое:**

1. Совершенствовать свои знания в области классической и современной психологии и педагогики.
2. Развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры) обучающихся, родителей, педагогов.
3. Сформировать условия внутренней позиции школьника и адекватной мотивации учебной деятельности
4. Создание пакета психолого-педагогических материалов для учителя.
5. Обеспечивать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

## **Методическое**

1. Активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения.
2. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.
3. Создавать пакет сценариев уроков с применением информационных технологий.
4. Создавать пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.
5. Организовывать и проводить внеклассную деятельность по предмету.
6. Пополнять «методическую копилку» уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов
7. Осваивать передовой опыт учителей физической культуры по организации форм уроков физической культуры.
8. Изучать научно-методическую и учебную литературу.
9. Участвовать в мастер-классах школьного, муниципального уровня.
10. Создание рабочих программ по предметам в соответствии с ФГОС.
11. Создание личного сайта на образовательном портале, посещение педагогических порталов, сообщества.
12. Организовать работу с одаренными детьми и принимать участие в научно-практических конференциях, конкурсах творческих работ, олимпиадах.

## **ИКТ:**

1. Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс.
2. Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, психологии, педагогике, педагогических технологий.

## **Охрана здоровья:**

1. Контролировать нагрузку учащихся
2. Внедрять в образовательный процесс здоровье сберегающие технологии.
3. Своевременно обновлять инструкции по ТБ на уроках физической культуры, на занятиях баскетболом.

## План самообразования

Этапы	Содержание работы
Диагностический 2022-2023	<p>Изучение и реализация ФГОС общего образования.</p> <p>Изучение психолого – педагогической литературы.</p> <p>«Примерная основная образовательная программа образовательных учреждений». Новинки учебных пособий по физической культуре. Нормативы</p> <p>Проведение тестов по физической культуре на начало года</p> <p>и конец года: челночный бег (быстрота), наклоны вперед из положения, сидя и стоя (гибкость), подтягивание (сила), сгибание и разгибание - рук в упоре лежа (сила), бег 6 мин. (выносливость), прыжок в длину с места (прыгучесть), лыжная подготовка - дистанция 1 км (выносливость).</p> <p>Анализ работы над темой по самообразованию.</p>
Прогностический 2023-2024	<p>Определение целей и задач темы.</p> <p>Разработка системы мер, направленных на решение проблемы.</p> <p>Реализация целей и задач работы над темой.</p> <p>Провести сравнительный мониторинг для возрастных категорий учащихся используя подвижные игры.</p> <p>Определить уровень развития скоростно-силовых качеств у детей начальной школы посредством подвижных игр, используя соревновательный и игровой методы на уроках физкультуры.</p> <p>Прогнозирование результатов.</p> <p>Систематическое использование подвижных игр на уроках физической культуры развивает двигательные качества как: быстрота, сила, выносливость, гибкость у учащихся.</p> <p>Курсы повышения квалификации учителей.</p>
Практический 2024-2025	<p>Применение игрового и соревновательного метода на уроках физкультуры.</p>

	<p>Формирование методической системы учителя.  Тестирование и протоколирование результатов.  Отслеживание процесса, текущих, промежуточных результатов.  Внедрение опыта работы.  Формирование методического комплекса.  Корректировка работы.  Создание рабочих программ по предметам в соответствии с ФГОС.  Участие в семинарах учителей физической культуры.</p>
<p>Обобщающий  2025-2026</p>	<p>Подведение итогов.  Оформление результатов работы.  Применение подвижных игр на каждом уроке физкультуры,  направлены на развитие и закрепление двигательных качеств.  Эстафеты, игры, старты, беседы, спортивные праздники.  Открытые уроки на школьном и муниципальном уровне.  Консультативная помощь учащимся.  Анализ методов, форм, способов деятельности по теме самообразования.  Подведение итогов.  Оформление результатов работы.</p>

**Ожидаемые результаты:** повышение качества обучения; рост мотивации и творческого потенциала обучающихся; формирование физически развитой личности. Проведенные открытые уроки перед учителями физической культуры на муниципальном уровне. Доклады и выступления на конференциях. Разработка и проведение уроков по современным образовательным технологиям, в том числе «информационным технологиям». Создание комплектов педагогических разработок уроков и внеклассных мероприятий. Организация работы спортивных кружков и секций.