


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«Профессиональное училище №48 п. Подгорный»
(ГБПОУ ПУ № 48 п. Подгорный)

УТВЕРЖДАЮ
Методист ГБПОУ ПУ № 48
 М.Н. Климчук
« 08 » 09 2022 ГОД

ПЛАН РАБОТЫ
РУКОВОДИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

п. Подгорный

2022 год

Тема самообразования «Формирование и развитие общих компетенций и личных результатов обучающихся на основе использования современных и образовательных технологий на уроках физической культуры»

1. **Цель:** Формирование всесторонне развитой личности на уроках физической культуры, обеспечение возможности каждому обучающемуся 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 и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

3. **Предполагаемый результат:**

- повышение качества образования в области физической культуры;
- участие в педсоветах, семинарах, в работе МО;
- умение оказать практическую помощь коллегам.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися;
- судейство соревнований по видам 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 обучающихся способности всесторонне самостоятельно заниматься на уроках физической культуры, мыслить, добывать и применять знания на практике.

4. Форма самообразования: *индивидуальная*

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 (мини-футбол, настольный теннис). Изучение методической и предметной литературы. Обзор в интернете информации по теме: Здоровый образ жизни. Олимпийское движение.
Прогностический	Определение целей и задач темы. Разработка системы мер, направленных на решение проблемы. Прогнозирование результатов	октябрь	Воспитание обучающихся, как помощников, физоргов, тренеров, помощников судей.
Практический	Внедрение опыта работы. Проведение открытых уроков	сентябрь-май	Посетить уроки преподавателей 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

			<p>эрудиции, правовой и общей культуры.</p> <p>Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег.</p> <p>Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету.</p> <p>Систематически просматривать спортивные телепередачи.</p> <p>Посещать семинары, конференции, организованные на разных уровнях.</p>
Обобщающий	Подведение итогов. Оформление результатов работы.	сентябрь-май.	<p>Внедрять в учебный процесс новые формы оценивания физического состояния обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка физической подготовленности 2 раза в течение учебного года; - «Президентские состязания». - Сдача норм ГТО
Внедренческий	Распространение опыта работы, выступление на МО.	В течение года.	Публикации на сайтах «Инфоурок».
Эстетический	Повышение эстетического уровня культуры личности.	ноябрь- май.	<p>Посещение выставок, музеев, проведение экскурсий.</p> <p>Обзор в Интернете информации по преподаваемому предмету, психологии, педагогике, педагогических технологий.</p> <p>Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс.</p> <p>Охрана здоровья.</p> <p>Своевременно обновлять инструкции по ТБ на уроках физической культуры, на занятиях секции.</p> <p>Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающих технологии.</p> <p>Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, физическими упражнениями.</p> <p>Интересы и хобби Продолжать заниматься спортом и физическими упражнениями.</p> <p>Участвовать на соревнованиях различных уровней.</p>

Руководитель физического воспитания:

Н.Ю. Елизарьева