

# План самообразования

Учителя физической культуры СОШ № 14

Акерова Д.Ж.

На тему:

**«Компетентностный подход к  
формированию здорового образа жизни  
учащихся».**

**Оглавление:**

1. Введение
2. Этапы реализации программы самообразования
3. Направленность на формирование здорового образа жизни школьников на основе образовательных компетенций
4. Основные направления и действия для повышения личного самообразования
5. Способ демонстрации результата проделанной работы
6. Список использованной литературы

## ВВЕДЕНИЕ

*«Воспитание, полученное человеком, закончено, достигло своей цели, когда человек настолько созрел, что обладает силой и волей самого себя образовывать в течение дальнейшей жизни и знает способ и средства, как он может осуществить в качестве индивидуума, воздействующего на мир».*

*А. Дистервег*

Совершенствование качества обучения и воспитания в СОШ № 14 напрямую зависит от уровня подготовки учителей. 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 учителя есть необходимое условие профессиональной деятельности педагога. Общество всегда предъявляло, и будет предъявлять к учителю самые высокие требования. Для того чтобы учить других, необходимо знать больше, чем все остальные. Поэтому я обязан знать не только свой предмет, и владеть методикой его преподавания, но и иметь знания в близлежащих научных областях, различных сферах общественной жизни, ориентироваться в современной политике, экономике, т.е. быть компетентным во всех вопросах образования. Поэтому и тема, над которой я работаю: «Компетентный подход к формированию здорового образа жизни учащихся».

**Актуальность темы:** Проблема здорового образа жизни и здоровья человека актуальна всегда, на каждом историческом этапе она представляется в новом свете, требует новых подходов и решений. Кроме того, данная проблема имеет социальный, философский, медицинский и педагогический аспекты.

Сущность педагогического обеспечения здоровья подрастающего поколения состоит в формировании у человека с раннего возраста компетентности в сфере сохранения здоровья, индивидуального стиля здорового образа жизни, являющегося основой культуры здоровья личности. Наиболее эффективно формирование здорового образа жизни происходит на основе лично ориентированного обучения и воспитания, включающих изучение своего организма, освоения гигиенических навыков, знания факторов риска и умение реализовывать на практике все средства и методы сохранения и приумножения здоровья.

Формирование здорового образа жизни — проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболеваний. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. В решении этой задачи большую роль играет, в первую очередь,

моя готовность к формированию здорового образа жизни учащихся, личностный опыт сохранения и приумножения здоровья.

**Цель:** Повышение образовательных компетенций в области физкультурного образования.

**Задачи:**

- планировать учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с учетом конкретных условий школы;

- творчески применять профессионально-педагогические знания в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;

- формировать интерес учащихся к занятиям физической культурой и спортом;

- организовать учебно-воспитательную работу с учащимися на уровне современных психолого-педагогических, медико-биологических, дидактических и методических требований;

- выбирать и творчески применять методы, средства и организационные формы учебной, воспитательной, физкультурно-оздоровительной и других видов деятельности учащихся в соответствии с решаемыми задачами;

- формировать знания, умения и навыки, необходимые учащимся для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования.

- устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, преподавателями, администрацией учебного заведения;

- учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач;

- аргументировать социальную и личностную значимость избранного вида деятельности.

**Предполагаемый результат:**

1. Повышение качества преподаваемого предмета (средний балл по предмету не ниже 4,5, отсутствие неуспевающих).

2. Проведенные открытые уроки перед учителями физической культуры.

4. Разработка и проведение уроков по современным образовательным технологиям, в том числе «информационным технологиям».

5. Создание комплектов педагогических разработок уроков и внеклассных мероприятий.

6. Организация работы спортивных кружков и секций.

7. Подаю личный пример учащимся, участвуя в различных спортивных соревнованиях.

**Этапы реализации программы самообразования**

Реализация программы самообразования запланирована мною в срок до 3 лет с разбивкой по годам, с подведением промежуточных итогов и внесением коррективов в ходе работы над темой.

## **1. 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:

### **1. *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.

### **2. *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.

### **3. *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 физкультурных занятий, целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки состояния своего здоровья.

### **4. *Информационная компетенция.***

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

### **5. *Коммуникативная компетенция.***

Включает знание способов взаимодействия с окружающими людьми, навыки работы в команде, владение различными социальными ролями в коллективе, обеспечивающие взаимное сохранение здоровья.

#### **6. Социальная компетенция.**

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

#### **7. 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.

### **2. 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:

#### **Профессиональное направление:**

1. Своевременно повышать квалификацию на курсах для учителей физической культуры, организованных в Институте образования.

2. Постоянно знакомиться с современными исследованиями ученых в области преподавания предмета «Физическая культура», «ОБЖ».

3. Знакомиться с новыми примерными и авторскими программами по физической культуре, концепциями обучения, их оценками.

3. Изучать новую литературу по физической культуре и методике преподавания.

4. Периодически проводить самоанализ своей профессиональной деятельности.

5. Принимать активное участие в работе городском методическом объединении учителей физической культуры.

6. Посещать уроки коллег и участвовать в обмене опытом.
7. Организовывать кружковую и внеклассную деятельность по предмету.
8. Повышать уровень своей эрудиции, правовой и общей культуры.
9. Проводить открытые уроки для анализа со стороны коллег.
10. Систематически просматривать спортивные телепередачи.

### **Психолого-педагогическое направление:**

1. Совершенствовать свои знания в области современной психологии и педагогики.
2. Изучать современные психологические методики.
3. Создание пакета психолого-педагогических материалов для учителя.

### **Информационно-коммуникативные технологии:**

1. Поиск в Интернете информации по физической культуре и ОБЖ, психологии, педагогике, педагогических технологий.
2. Изучать информационно-компьютерные технологии и внедрять их в учебный процесс.

### **Методическое направление:**

1. Изучать научно-методическую и учебную литературу.
2. Знакомиться с новыми педагогическими технологиями, формами, методами и приемами обучения через предметные издания, через Интернет-сайты.
3. Изучать прогрессивный опыт коллег по организации инновационных форм уроков физической культуры.
4. Проводить научно-исследовательскую работу по проблемам: «Влияние физических упражнений на уровень физической подготовленности школьников», «Укрепления и сохранения здоровья школьников»
5. Разрабатывать разные формы уроков, внеклассных мероприятий, учебных материалов.
6. Внедрять в учебный процесс компьютеризированные программы оценивания физического состояния учащихся:
7. Разрабатывать пакет стандартного поурочного планирования по темам «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Спортивные игры».
8. Создавать комплект дидактики по предмету (планирование спортивно-тренировочных занятий по волейболу, оптимально-минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности учащихся, контрольные тесты-упражнения).
9. Создавать пакет материалов по педагогическим технологиям.
10. Создавать пакет сценариев уроков с применением информационных технологий.

11. Создавать пакет бланков и образцов документов для педагогической деятельности.

### Эстетическое направление:

1. Посещение спортивных комплексов, выставок, музеев, проведение экскурсий.

2. Участвовать в смотрах художественной самодеятельности, проводимых в школе.

### Охрана здоровья:

1. Своевременно обновлять инструкции по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях секции.

2. Внедрять в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии.

3. Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом (волейболом, легкой атлетикой, баскетболом, футболом и т.д.).

### **3. Способ демонстрации результата проделанной работы**

Презентация результатов работы перед педагогическим коллективом.

#### **Форма отчета по проделанной работе**

*Обобщение опыта работы на уровне школы.*

Выступления по обмену опытом работы Представление администрации школы отчета с анализом, выводами и рекомендациями для других учителей.

**Вывод:** компетентность учителя в области формирования здорового образа жизни школьников, становится продуктом обучения и приобретения соответствующего личностного опыта и складывается из знаний, умений, образованности, способствующих личностной самореализации. И этот опыт, при условии его целенаправленного применения, помогает учащимся находить свое место в мире, вследствие чего образование представляется как высокомотивированное и лично ориентированное, обеспечивающее максимальную востребованность личностного потенциала, признание личности окружающими и осознание ею самой собственной значимости. На основе этого я ориентирую учащихся на приобретение личностного опыта здорового образа жизни, необходимого им в предстоящей деятельности. В связи с решением этой непростой задачи появляется необходимость в формировании профессиональной педагогической компетентности в формировании здорового образа жизни школьников на основе научных знаний, национально-культурных традиций русского народа сохранения и укрепления здоровья.



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Балашова В.Ф., Компетенции специалиста по адаптивной физической культуре и их ориентация на виды профессиональной деятельности/ В.Ф. Балашова, Н.Н Чесноков //Педагогическое образование и наука.-2008.-№6.
2. Хуторской А.В. Статья «Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированного образования» // Народное образование. – 2003. - №2.
3. Чуб, Е.В. Компетентностный подход в образовании/ Е.В. Чуб // Инновации в образовании.-2008.-№3.