

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №44

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
С.В. Подловилина  
29.08.2022

**Перспективный индивидуальный план самообразования  
учителя физической культуры  
Джужома Михаил Александрович  
«Применение современных оценочных средств на уроках физической культуры  
с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов»**

**Цель:** внедрение в процесс физического воспитания школьников современной контрольно-оценочной системы по физической культуре, основанной на фиксации индивидуальных достижений обучающихся 5-9 классов.

**Задачи:**

1. Проанализировать проблему применения современных оценочных средств в педагогическом контроле деятельности школьников на уроках физической культуры 5-9 классов в условиях реализации ФГОС.
2. Выявить структуру и содержание педагогического контроля деятельности обучающихся 5-9 классов на уроках физической культуры.
3. Провести критериальное оценивание уровня развития физической подготовленности учащихся 5-9 классов. Определить сущность, функции и этапы разработки системы оценивания деятельности обучающихся.
4. Усовершенствовать и внедрить систему современного оценивания в образовательный процесс.
5. Проверить эффективность применения современных оценочных средств в ходе опытно-поисковой работы.
6. Повысить уровень мотивации (высокий, средний) к предмету до 90% учащихся.
7. Разработать и апробировать учебно-методический комплект, диагностический и программно-дидактический материал.
8. Создание собственной методической копилки лучших разработок уроков.
9. Сопровождение авторского сайта.
10. Обобщить, систематизировать и презентовать опыт работы.

**Перечень вопросов по самообразованию:**

- нормативно-правовая документация, связанная с применением современных оценочных средств в процессе практико-ориентированного обучения на уроках физической культуры;
- методы оценки физической подготовленности учащихся;
- эффективные образовательные технологии, направленные на развитие мотивации к предмету;
- внедрение в процесс физического воспитания школьников современной контрольно-оценочной системы;
- создание в коллективе учащихся творческой обстановки, здорового нравственно – психологического климата;
- диагностика мотивации учащихся;
- анализ и оценка результатов собственной деятельности и деятельности учащихся.

**Предполагаемый результат:**

- апробация способов оценивания деятельности обучающихся, учебно-методического комплекса по ФГОС, технологических карт уроков;
- повышение качества обученности – до 96%, мотивации изучения (высокий, средний уровень) – на 85%;
- проведенные открытые уроки (не менее 2 в год);

- участие в семинарах, вебинарах, конференциях, педсоветах, в работе школьного и городского МО (не менее 1 в год);
- совершенствование системы сохранения и укрепления здоровья детей у 100% обучающихся;
- сформировать у обучающихся навыка работы с приобретенными знаниями для решения конкретных задач у 70% обучающихся;
- научить учащихся пользоваться исследовательскими методами, уметь их анализировать с разных позиций у 60%;
- сформировать презентативные умения и навыки у 60% учащихся;
- обобщение и транслирования собственного педагогического опыта по исследуемой теме на различных уровнях (не менее 1 выступления, не менее 2 публикации в год).

**Форма отчета о проделанной работе:** выступление на заседаниях «Школы педагогического поиска», «Факультета повышения квалификации», педагогических советах, вебинарах, конференциях и семинарах, проведение открытых мероприятий, участие в профессиональных конкурсах, публикации методических материалов и уроков.

**Форма самообразования:**

- индивидуальная, согласно индивидуальному плану;
- групповая: через участие в деятельности школьного методического объединения учителей физики.

**Источники самообразования:** специализированная литература (методическая, научная, научно-популярная), Интернет; медиа-информация на различных носителях, семинары, конференции, мероприятия по обмену опытом, мастер-классы, курсы повышения квалификации.

**Литература по теме самообразования:**

1. Басова, Н.В. Педагогика и практическая психология [Текст]: учебное пособие / Н.В. Басова. – Ростов на Дону: Феникс, 2020. – 192 с.
2. Бойко, А.Ф. Основы лёгкой атлетики [Текст]: учебное пособие / А.Ф. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 128 с.
3. Булич, Э.Г. Физическая культура и здоровье [Текст]: учебник / Э.Г. Булич. – М.: Знание, 2019. – 218 с.
4. Вайцеховский, С.М. Книга тренера [Текст]: методическое пособие / С.М. Вайцеховский. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 99 с.
5. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена [Текст]: учебное пособие / Л.В. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 204 с.
6. Ворсина, Е.Н. Физическое воспитание [Текст]: учебное пособие / Е.Н. Ворсина. – Минск: Асар, 2015. – 219 с.
7. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебник / П.А. Виноградов. – М.: Мысль, 2018. – 139 с.
8. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе [Текст]: учебное пособие / В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 169 с.
9. Егер, К. Юным спортсменам о тренировке [Текст]: методическое пособие / К. Егер, Г. Оельшлегель – М. Физкультура и спорт, 2020. – 170 с.
10. Жевновата, Ж.Д. Методика обучения видам лёгкой атлетики [Текст]: учебно-методическое пособие / Ж.Д. Жевновата, Г.А. Заярин, Т.П. Короткова, А.Г. Рыбковский. – Донецк: ДонГУ, 2016. – 139 с.
11. Зимкина, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте [Текст]: учебник / Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 182 с. 12.
12. Котельников, Б. Физическое воспитание [Текст]: учебник / Б. Котельников. – М.: Знание, 2019. – 261 с.

13. Ломан, В. Бег, прыжки, метания [Текст]: учебное пособие / В. Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 169 с.
14. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки [Текст]: методическое пособие / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 392 с.
15. Озолин, Н.Г. Лёгкая атлетика [Текст]: учебное пособие / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 312 с.
16. Петров, П.К. Физическая культура [Текст]: учебное пособие / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС–ПРЕСС, 2017. – 289 с.
17. Филин, В.П. Возрастные основы физического воспитания [Текст]: учебник / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 281 с.
18. Харре, Д. Учение о тренировке [Текст]: учебное пособие / Д. Харре. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 192 с.
19. Хоменкова, Л.С. Учебник тренера по лёгкой атлетике [Текст]: учебно–методическое пособие / Л.С. Хоменкова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 219 с. 30. Юшкевич, Т.П. Тренажеры в спорте [Текст]: учебное пособие / Т.П. Юшкевич, В.Е. Васюк, В.А. Буланов. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 239 с.

#### Интернет ресурсы:

<http://festival.1september.ru/articles/602193/>

<http://www.neuch.ru/referat/5071.html>

<http://asbschool212.ucoz.ru/strelcova.doc>

<http://2dip.ru/рефераты/64861>

### 1. Диагностический этап. 2023-2024 уч.г.

#### Задачи:

1. Изучение нормативно-правовой документации, связанной с применением современных оценочных средств на уроках физической культуры; с организацией практико-ориентированной деятельности; методических материалов; повышение квалификации.
2. Проанализировать проблему применения современных оценочных средств в педагогическом контроле деятельности школьников на уроках физической культуры 5-9 классов в условиях реализации ФГОС.
3. Проведение исследования уровня развития физической подготовленности учащихся 5-9 классов.
4. Прохождение КПК по теме самообразования: «Применение современных оценочных средств на уроках физической культуры».
5. Посещение вебинаров, семинаров, практикумов, открытых уроков, конференций, стажировочные площадки с целью изучения педагогического опыта.
6. Участие в проекте «Школа цифрового века».
7. Участие в профессиональных конкурсах.
8. Выявить структуру и содержание педагогического контроля деятельности обучающихся 5-9 классов на уроках физической культуры.
9. Определить сущность, функции и этапы разработки системы оценивания деятельности обучающихся 5-9 классов.

Вопросы по теме самообразования	Литература, нормативные правовые документы	Задачи использования литературных источников	Сроки	Форма отчетности	Где и кем заслушивается, отчёт о выполнении работы
Изучение нормативно-правовых документов	Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении	Знакомство с основополагающим документом; изучение совокупности	2022 г. Сентябрь-декабрь	Сообщение	Круглый стол в рамках заседания МО учителей

	федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101); Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»; «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»	требований, обязательных при реализации основной образовательной программы ООО			физической культуры «Олимп»
Требования к результатам освоения ООП	Основная образовательная программа МБОУ СОШ №44	Изучение изменённого содержания стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, программы духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на уровне ООО, предметных результатов по физической культуры.	2023 г. Январь - март	Сообщение	Круглый стол в рамках заседания МО учителей физической культуры
Методика преподавания	Методические рекомендации различных	Изучение методов практико-ориентированного	2023г. Март - май	Презентация	Заседание ФПКУ и ШПП ОУ44

	авторов	обучения, современных образовательных технологий, проектов по вопросам современного оценивания в образовательном процессе.			
--	---------	--	--	--	--

## 2. Практический этап. 2024-2025 уч.г.

### Задачи:

1. Разработка и внедрение системы современного оценивания в образовательный процесс.
2. Проверка эффективности применения современных оценочных средств в ходе опытно-поисковой работы.
3. Разработка методических материалов на основе системно-деятельностного подхода, обеспечивающих внедрение современных оценочных средств с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов.
4. Внедрение опыта работы.
5. Формирование учебно-методического комплекса.
6. Привлечение учащихся к исследовательской деятельности на уроках физической культуры
7. Анализ и корректировка работы.

Содержание деятельности	Сроки	Форма представления результатов	Где и кем заслушивается, отчёт о выполнении работы
Разработка и реализация рабочих программ с учетом современных требований, проекта «Применение современных оценочных средств с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов».	Апрель 2023г.	Рабочие индивидуальные программы в соответствии с содержанием ООП ООО.  Презентация промежуточных результатов реализации проекта	ШМО учителей физической культуры , методические мероприятия различного уровня
Организация образовательной деятельности с учащимися на основе современных образовательных технологий, в том числе ИКТ (мобильных приложений). Организация практико-ориентированного обучения с учетом возрастных потребностей учащихся.	В течение года	УМК, видеозапись уроков, лекций, вебинаров	Участие в профессиональных конкурсах

Разработка контрольно-измерительных материалов на основе критериального подхода и современных образовательных технологий, в том числе ИКТ (мобильных приложений) Диагностика мотивационной сферы	В течение года	КИМ на основе критериального подхода	ШМО учителей физической культуры
Работа с индивидуальными портфолио	2023-2024 г.	Портфолио учащихся	Заседание ШМО учителей физической культуры
Обеспечение образовательной деятельности методическим материалом в соответствии современными образовательными технологиями, в том числе ИКТ (мобильных приложений)	Ежедневно	Открытые мероприятия, банк технологических карт, дидактического материала, цифровых образовательных ресурсов	Самоанализ и анализ уроков

### 3. Обобщающий этап. 2025-2026 уч.г.

#### Задачи:

1. Обобщение собственного опыта педагогической деятельности.
2. Корректировка деятельности.
3. Презентация педагогического опыта.

Содержание деятельности	Сроки	Форма представления опыта	Где и кем заслушивается, отчёт о выполнении работы
Презентация проекта «Применение современных оценочных средств с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся 5-9 классов»	В течение года	Презентация проекта	Методические мероприятия различного уровня
Привлечение социальных партнеров, коллег с целью разработки совместных проектов	В течение года	Совместные проекты, план работы с социальными партнерами	Методические мероприятия различного уровня
Разработка и проведение открытых уроков	В течение года	Открытые уроки	ШМО «Политологи»
Описание опыта, разработка методических рекомендаций по	В течение года	Презентация	Научно-практические конференции,

теме самообразования		опыта	семинарах, заседания ШМО и ГМО,
Описание опыта, разработка методических рекомендаций	В течение года	Публикации	Публикации в сборниках, на страницах сетевых сообществ, на авторском сайте
Участие в вебинарах Web-клуба молодых специалистов и наставников «Интернет-наставник»	В течение года	Презентация опыта	Публикация статьи в сборнике
Выступление на заседании МО по теме самообразования	В течение года	Практикум. Презентация Мастер-класс	МО учителей физической культуры
Организация индивидуальных и групповых консультаций для коллег и родителей (законных представителей) с целью оказания методической помощи	В течение года по мере необходимости	Беседа	Заседание «Родительской школы»  Консультации